想要获取更多资源吗?



点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提!

操作时请删除菜谱中的五辛或用其它材料代替
常用简易素食菜谱（1号到45号）
一、 青椒炒茭白
剥去茭白粗硬的外皮和根部，斜切成片。用油先把茭白丝炒软，加盐，最后放入青椒丝略炒就行了。
二、 青椒炒茄子
把茄子连皮一起切成丝，用油炒软后放青椒，喜欢吃辣的就放尖辣椒。
三、 胡萝卜丝炒土豆丝

把胡萝卜和土豆都切成丝，先炒土豆丝，炒软后加入胡萝卜丝，放盐（也可按口味放点酱油）、香菜等，再一同翻炒片刻即可出锅。
四、 西芹黑木耳炒豆腐干
三者混合翻炒。
五、 拌藕片

将藕洗净，切成薄片，入沸水锅内焯水断生，捞出过凉，装入盘中。姜切末。将精盐、白糖、醋、凉开水、姜调匀，浇在藕片上即可。
六、 香辣小黄瓜

小黄瓜用刀背拍松切段，辣椒切末。将小黄瓜加1大匙盐腌10分钟，用冷开水冲净盐份，挤干水分，加入盐1/2小匙，香油，糖各2大匙，醋3大匙，辣椒末拌匀，约2小时后即可食用。
七、 炝黄瓜条

将青瓜洗净，切成中指大小的条，姜去皮洗净，切成末。锅置火上，放少许油，下姜末炸出香味，随后放入瓜条和适量精盐、味精、香油和红醋，翻匀出锅装盘即可。
八、豆豉炒萝卜干
油倒入锅中用文火加热后，将豆鼓、辣椒倒入炒出辣味。加入萝卜干炒出香味即完成。
九、煎萝卜烙
1、白萝卜去皮切细丝，用清水泡上。

2、把萝卜丝用开水烫熟，抹干水分，加入盐10克，味精10克，白糖3克，干生粉适量拌匀待用。
3、煎锅下油，放入拌好的萝卜丝，用小火煎至一面金黄熟透，铲起切件入碟。
十、素炒西兰花
1、西兰花洗净，切块，胡萝卜切片，玉米备用。
2、热油，放胡萝卜与玉米粒翻炒片刻。
3、放西兰花炒（2分钟左右，时间太长容易碎）。最后，加盐适量,水淀粉勾芡即可。
十一、西红柿烧冬瓜
原料：1、冬瓜三两去皮切3*2公分大小的薄片，中小型番茄2只去蒂切小丁。
2、姜末适量，生抽或白酱油1匙，盐3/4匙。
做法：1、热油锅下冬瓜片煎至大半软，沥油铲起。

2、在余油中爆香姜末，加番茄丁、盐翻炒出红糊，加冬瓜片、生抽或白酱油，焖至冬瓜趴趴即可起锅。
注：这个菜不必加味精蘑菇精之类，番茄+盐就是最好的天然鲜味精。
十二、黄瓜拌豆皮

干豆皮先用温水泡软，再用开水烫过，晾凉切成粗丝，和黄瓜丝一起拌，只放一点盐和香油即可。
十三、五香干丁
1、把土豆、胡萝卜、黄瓜、香干都切成丁。

2、炒锅烧热，倒油，不用等油热即下花生米翻炒，等听到“啪啪”声，闻到香味立即起锅，把花生米捞出。（手要快哦，别炸糊了）

3、用锅里剩下的油炒胡萝卜、土豆和香干，快熟的时候下黄瓜，放盐和一点点生抽，最后拌入已炒熟的花生米出锅。
十四、西米露椰汁

把水烧开，放入一小把西米，小火煮，注意西米容易粘锅底，煮的时候要不停地搅拌。等西米变得完全透明或中间只有一点点白芯时关火，捞起后可存入冰箱冷藏，要用时放入椰子粉泡成的椰奶中搅拌开即可。
十五、茄子汁花菜

花菜掰成小朵，洗干净，用开水焯一下捞出冲凉，杂菜煮熟，胡萝卜切片。炒锅烧热倒油，先炒胡萝卜片，再下菜花，加开水炖一小会儿，等菜花变软时加入杂菜，加适量盐，然后放蕃茄酱，要多放一些，最后用水淀粉勾芡，起锅。
十六、冰糖龙眼木瓜炖银耳

银耳浸软后，放入炖锅，注入适量清水，烧滚后，转小火，煮一小时左右，至汤水有粘性，木瓜去皮及籽，切小块，鲜龙眼剥颗去核，将木瓜、龙眼肉及适量冰糖放入锅内，稍煮一会儿，至冰糖融化即可。

十七、豆腐丸子

豆腐用勺子碾碎，加以下的材料：胡萝卜、冬笋、香菇，然后加淀粉糊，攒成丸子状，锅里倒花生油，把丸子下油锅炸。

十八、补血养颜核桃红豆饭

材料：核桃仁(半碗)、红豆(半碗)、大米(1碗)、红枣（半碗）油(1/3汤匙)、盐(1/6汤匙)

1、盛半锅清水，倒入大米和红豆淘洗两遍。

2、放入核桃仁注入清水，水面到米的距离，以没过食指的第一关节为准。

3、在锅内加1/3汤匙油、1/6汤匙盐，搅拌均匀后，盖上锅盖。

4、然后像平时蒸饭一样蒸熟就好了哦 。

十九、莲藕素汤

原料：莲藕450克，葡萄干38克，莲子75克，百合38克，芡实38克

1、莲藕洗干净切件，莲子、百合、芡实洗干净。

2、煲滚适量水，放入葡萄干、莲藕、莲子、百合、芡实，煲至滚，改慢火煲2小时，下盐调味即成。

二十、素高汤（基本以黄豆芽及胡萝卜为主料）

（一） 材料：黄豆芽900克胡萝卜1.5个 芹菜2（或者白萝卜1个） 香菇蒂90克

做法：1、胡萝卜去皮，洗净，切块；芹菜洗净，切小段，香菇蒂洗净泡软备用。

2、锅中倒入全部材料和1200毫升的水煮开，改小火继续煮4~5小时（锅盖需要留缝隙）

3、待凉过滤，留下汤汁，冷藏后即可应用。

（二） 材料：冬菇蒂75克

做法：1、冬菇蒂洗净，倒入锅中加水2400毫升，大火煮开。

2、改小火熬煮1小时，待凉过滤。（加入适量的蚕豆，味道更醇厚）。

二十一、★饮食疗法：芋头煲粥润肠通便★

材料：芋头250克、大米50克。

烹制：芋头去皮、洗净，切块；大米洗净，加水煮为粥，并用适量食盐和生油调味。为2人食量。

二十二、红烧苦瓜

1、葱、姜去皮，红辣椒去蒂及籽，均洗净切片备用。

2、苦瓜洗净，对半切开去籽，入滚水中烫熟，捞出备用。

3、热油1大匙炒香葱、姜、红辣椒，加入胡椒粉、香油各1/4小匙，味精1/2小匙，酱油3小匙，淀粉水1大匙及水烧开，再加入苦瓜以小火烧至烫汁快收干时，加入淀粉水勾芡即可。

二十三、葡萄干莲藕素汤

1、莲藕洗干净切件。莲子、百合、芡实洗干净。

2、煲滚适量水，放入葡萄干、莲藕、莲子、百合、芡实，煲至滚，改慢火煲2小时，下盐调味即成。

二十四、香油金针菇

原料：金针菇1鲜嫩青柿椒　调料：精盐、味精、香油各1/2茶匙。

1．把金针菇切短。柿椒洗净切丝。

2．把金针菇、柿椒丝入开水锅稍焯，捞起冲凉，挤干水分，用精盐、味精和香油拌匀，放在盘中即成。

特点：色泽宜人，鲜嫩清淡。

特别关照：金针菇要用开水稍焯，去其异味。制作此菜约需8分钟。

二十五、凉拌金针菇

配料：金针菇，黄瓜，胡萝卜，盐，糖，香油，酱油，味精，醋，芥末油

1、分别将黄瓜，胡萝卜洗净切成丝。

2、金针菇放到开水中抄一下，马上取出，放凉。

3、将黄瓜丝，胡萝卜丝，金针菇加入盐，少许糖，香油，酱油，味精，醋，芥末油搅拌均匀。

4、放入冰箱冷藏半小时后即可食用。

二十六、凉拌苦瓜

配料: 苦瓜500克，熟植物油9克，酱油10克，豆瓣酱20克．精盐2克，辣椒丝25克

1、将苦瓜一剖两半，去瓤洗净后切1厘米宽的条，在沸水中烫一下放人凉开水中浸凉捞出，控净水分。

2、将苦瓜条加辣椒丝和精盐脑。后，控出水分，然后放凉开水中浸凉捞出，放入酱油、豆瓣酱、熟油拌匀即可。

二十七、丝瓜竹荪汤

1、竹荪用温水泡好，用水洗净；

2、丝瓜洗净去皮，切成片，香菜切段；

3、坐锅点火，放入清水，水开后倒入竹荪、丝瓜片、盐、胡椒粉、味精开锅后即可。

二十八、双菇扒菜心

配料: 小油菜12棵、香菇10朵、鲜蘑约200克 ,油,盐

1、小油菜择除老叶洗净，用盐水汆一下，捞出冲凉，再用２大匙油炒熟，加盐调味后盛出，排在盘内；

2、香菇泡软、去蒂，用两大匙油炒过，加调料烧入味；

3、鲜蘑洗净，切除根部杂质少许，放入香菇中同烧，汤汁稍收干时，勾芡，盛入盘内小油菜中间即成。

二十九、清炒豆角

挑把豆角，改刀切成斜片，佐上一些红椒丝，花上五分钟左右的时间翻炒，加入盐，味精调味，一盘爽口的清炒豆角就好啦。

三十、番茄花菜

1、番茄放在沸水中过一下，把去皮的番茄切成小块。

2、花菜分成小份放沸水中烫得8分熟。

3、锅内放入油,油开后,把番茄块放入油锅炒成糊，再把花菜放入，等番茄糊均匀上在了花菜上，放入盐，味精，再加一点点糖，这样一道酸中带着微甜开胃的菜就出炉了。

三十一、荔枝爆丝瓜

1、 将荔枝去皮、去核，丝瓜切片；

2、 坐锅点火，倒入清水，待水开后倒入荔枝焯一下捞出；

3、 坐锅点火放入猪油、荔枝翻炒，加入丝瓜片、盐、鸡精炒熟即可。

三十二、枸杞丝瓜

原料：丝瓜１条，枸杞子２大匙 辅料：盐１小匙，姜３片，清水半杯，水淀粉半大匙

1.丝瓜去皮，洗净切滚刀块；姜切丝；枸杞子用水略泡，洗净。

2.锅置火上，放油烧热，放入姜丝爆香，放入丝瓜块，加盐调味后淋入清水烧软。

3.加入枸杞子，烧至丝瓜熟软时，用水淀粉勾芡即可盛出。

Tips：丝瓜质地脆，因此要加少许水烧软，以免焦锅；枸杞子不要泡太久，以免色泽及香味流失到水内，而且泡太软再入锅煮时，颗粒会碎烂。

三十三、冰糖银耳炖木瓜

原料：银耳、木瓜、蜂蜜。（还可加入红枣、莲子等)

1．银耳用开水泡发，去掉硬心，撕成小朵，清洗干净。

2．木瓜去皮、去籽，切成小块。

3．水烧开放入银耳，小火煮四十分钟。

4．待银耳汤变粘稠，放入木瓜，再煮十分钟即可。

5．晾凉后调入蜂蜜，冷藏后味道更佳。

三十四、清炒芦笋

【原料】 芦笋200克,葱粒,I00克。盐适量,淀粉、料酒、醋少许。

【制作过程】

①将芦笋洗净,切成段,备用。

②炒锅内放底油,

加入葱粒煸炒,并放入姜、料酒、醋、盐和味精,加入笋段,不停地翻炒,待笋段熟后加入溶于水的淀粉收汁,即可装盘。

三十五、黑米大枣粥

补气养血，保胎安胎。有利于孕妇及胎儿的健康，尤其是对于胎儿的大脑发育有着特殊的作用。黑米最好先泡上一天。

1、黑米与大米洗净，放入锅内加入适量水，大火烧开后改用小火；

2、黄豆拣去杂质温水浸泡一小时，换水洗净；

3、大枣去核洗净，银耳去蒂洗净，温水浸泡；

4、将大枣、黄豆、银耳以及洗净的芝麻放入米锅继续煮，熬成粥即可。

三十六、微波炉玉米

买甜玉米，回家用水洗干净，保留一定的水分，用食物保鲜袋包住，袋口不用完全扎紧，袋内充满空气，放到微波炉里，一根玉米高火4分钟（正面2分，反面2分），依此类推，出来的玉米又香又甜，原味全部锁在玉米粒上，保鲜袋把水分留住也没有丢失。

还可以挑那些叶子还包着的，连同叶子在内都洗干净，在玉米上薄薄地抹上一层盐，用原来的叶子再包好，上微波炉四分钟左右，更好吃哦，那种清香，好诱人哦!

三十七、木瓜甜豆

1. 甜豆摘洗干净，用开水烫过，木瓜去皮去籽切成条.

2. 炒锅烧热放油，先放入甜豆，再放入木瓜，翻炒一会儿，最后放点盐

三十八、木瓜花生大枣汤

用料：木瓜750克，花生150克，大枣 5粒，片糖3／2块。

①木瓜去皮、去核、切块。

②将木瓜、花生、大枣和8碗水放入煲内，放入片糖，待水滚后改用文火煲2小时即可饮用。（如果用电炖煲，直接高火2小时，水开了，就能吃了）

说明：宝宝吃人奶成长，身体会更强壮、更健康。但部分妇女产后因乳汁不足，在喂哺宝宝时会产生缺乳汁问题。产妇要增加乳汁，可煲木瓜花生大枣汤饮用，这汤水对增加乳汁有显着效用。木瓜含有丰富的维生素C，常吃能使肌肤光滑、白净兼能养颜。花生味甘、性平，有活血通乳、健脾开胃、润肺利尿的功用。

三十九、卤腐竹

原料：干腐竹，姜，干红椒

调料：盐，糖，生抽，味精，十三香，花椒粉

做法：1.干腐竹泡发，沥干水份。这一步要提前一两个小时做。

2.姜切末

3.锅内放油，干红椒炝锅，再放葱姜蒜末炒出香味

4.放腐竹翻炒两下，生抽十三香味精糖，少量的花椒粉放入，小火咕嘟。汤汁收得差不多了装盘。

补充：我放生抽多了就没有放盐。

四十、红烧腐竹

原料：腐竹200克，木耳100克，胡萝卜50克。食用油25克，酱油15克，盐1克，糖5克，料酒10毫升，香油、味精、姜各适量。

(1)用热水涨发腐竹后，上火用清水煮软，晾凉，切成斜刀段备用；木耳水发后洗去杂质，掰成小朵；胡萝卜切成斜片，葱姜切小片。

(2)炒锅上火，放入油烧热，用姜炝锅爆香后放入腐竹、木耳、胡萝卜炒匀，烹入料酒，加酱油、白糖、盐和水，待开后改用小火，烧至汁浓后放入味精和香油，翻炒均匀出锅装盘。特点色泽棕红，咸鲜微甜。

四十一、腐竹木耳

主料：水发腐竹、水发木耳

调料：酱油、食盐、淀粉、麻油

1、将腐竹切成片，木耳洗净，切成小片；

2、锅烧热入油，然后加入腐竹、木耳、酱油、食盐、烧开后，用水淀粉勾芡，淋点麻油，出锅即成。

四十二、西芹烧腐竹

原料： 水发腐竹200克，西芹150克。

辅料： 料酒5克，盐3克，胡椒粉2克，味精少许。

1、将腐竹洗净，切3厘米长的段；西芹择去叶子，洗净，斜刀切片，放入沸水中焯一下，捞出沥干，备用。

2、锅置火上，放油烧热，放入腐竹、料酒炒匀，放入适量清水烧开，加盐、味精、胡椒粉大火煮片刻，放入西芹翻炒，待汤汁收浓、材料成熟即可。

3、

原锅留少许底油，放人姜丝，炒至出香味后，倒人事先兑好的汁，投入腐竹、油面筋，颠翻两下，视芡着匀后，点明油，出锅即成。

四十三、芝麻盐拌腐竹

■原料：腐竹、黄瓜、芝麻、盐、味精。

1、将腐竹用温水泡开，洗净切成丝，黄瓜洗净切成丝。

2、坐锅点火，倒入芝麻、小火慢炒，炒熟后擀成面，加入盐拌匀。

3、将调好的芝麻、盐放入腐竹、黄瓜丝里，加味精拌匀即可。

四十四、砂锅豆腐

原料：嫩豆腐150克、胡萝卜50克、菜心100克、腐竹、水发粉丝100克

1、豆腐切块焯水后捞出，粉丝、腐竹泡发，胡萝卜切块；

2、砂锅内放粉丝、腐竹、胡萝卜，再放入豆腐，加清汤，调好味后大火烧开，小火煨至入味，淋香油即成。

四十五、比萨通心粉沙司

〖主料〗：1磅烹调好的意大利通心粉。

〖辅料〗：未经加工的蔬菜或西红柿、葡萄或别的粒状水果、芹菜、橄榄。

〖调料/腌料〗：橄榄油、食盐、色拉调味品、干酪。

1、把通心粉煮到沸腾，加入带有橄榄油的盐水。

2、去水并放入碗里，放在冰箱里冷藏。

3、加入调味品，装盘时用干酪加以装饰。

常用简易素食菜谱（46号—70号）

四十六、蜜汁八宝西红柿

1、先将糯米用水侵泡三小时，然后上笼蒸熟（蒸40分钟）。

2、再将各种果仁切成豆粒大小的丁，与蒸好的糯米加糖拌匀。

3、取几个生硬的红番茄去蒂，从顶部横向剖开，掏出瓤，填入拌好的糯米果料，盖上盖，上笼蒸15分钟，取出装盘。

注意：吃时浇上一点蜂蜜糖水，味道更佳。

四十七、芝麻双丝海带

原料：水发海带丝250克，青、红尖椒各25克，熟芝麻15克。

辅料：盐3克，醋10克，酱油10克，白糖10克，香油8克，姜末5克。

1．海带丝洗净；青红尖椒洗净去蒂，切丝。

2．将海带丝和尖椒丝分别放入开水中焯一下，捞出，沥干。

3．取一小盆，倒入海带丝、尖椒丝和各种调料，拌匀，撒上芝麻即可。

四十八、荷香冬菇八宝素饭

准备：1、冬菇云耳冲洗一下，第一遍的水倒掉，第二遍用水泡开，保留用来煮饭。

2、红枣若干去核切粒，新鲜莲子去芯半开，冬瓜若干切粒。

3、点睛之笔是鲜荷叶一大块，市场卖花档或药材铺可能有得卖。

做法：1、将米/或糯米洗好与冬瓜、红枣、鲜莲子搅混一起放进电饭锅里煮，可以加泡过冬菇的水适量，记得加一点盐与油调味，否则饭味会寡。

2、饭滚后将洗干净的荷叶倒转盖在饭面上，继续煮。

3、冬菇与云耳泡好切粒，用素蚝油焖至入味，待饭完全煮好了放进去搅混——大功告成。嫌不够味的可以加点橄榄菜或日本酱油之类调味，吃起来也很鲜。

四十九、豆角炒木耳

1、把豆角切段洗净控水备用，木耳泡发备用。

2、热锅凉油，把入葱花，爆出香味后加豆角和木耳翻炒。

3、加入少量五香粉，加水，盖盖焖两分钟。

4、加盐翻匀，洒适量香油，装盘。

五十、三色杏鲍菇

主料：鲜杏鲍菇　辅料：素火腿肠、荷兰豆

调料：盐、葱、姜、蒜、鸡精、胡椒粉、白糖、香油、水淀粉、食用油

1、将杏鲍菇、火腿肠、荷兰豆切成片，分别放入开水中焯一下待用；

2、坐锅点火倒油，油热放入葱丝、姜片、蒜片炒出香味时倒入杏鲍菇、火腿肠、荷兰豆，加入适量清水、盐、鸡精、胡椒粉、白糖，水淀粉勾薄芡，淋入香油出锅即可。

特点：肉质细腻，味道鲜香。杏鲍菇具有抗癌效果，可治腰腿疼痛，手足麻木，筋络不适。

五十一、香干圆白菜

【主料】圆白菜、香干　【配料】蒜末、盐、生抽

1.香干切片，圆白菜手撕成小块

2.锅中倒油，放入蒜末炒香，将香干放入锅中翻炒

3.将圆白菜放入锅中，加入适量盐、生抽翻炒

五十二、西芹百合

材料：西芹、百合各适量　配料：胡萝卜片

1．百合一瓣儿一瓣儿剥下、洗净，除去百合老衣；西芹洗净，切断（切片）；胡萝卜切成片状 。

2．炒锅放油烧至七成热，投入胡萝卜、西芹、百合，略炒

3．加上调味品--盐、味精

特点：西芹脆、百合酥、略苦，清凉爽口。

功效： 芹菜 - 性味甘凉，具有清胃、涤热、祛风之功效，含较多的膳食纤维。

百合 - 味甘微苦，性平，有润肺止咳、清心安神之功。

五十三、四龙吐珠

材料：花生２００公克、毛豆２００公克　生香菇４朵、红萝卜１００公克

【调味料】盐１匙、味素１匙、香油１匙、酒１／２匙

【要领】材料先烫熟再入锅炒，受热程度较均匀。

【做法】Ａ、红萝卜、生香菇洗净、切丁，毛豆、花生洗净备用。

Ｂ、将（１）料全部一起过水烫熟

Ｃ、热锅油，放入（２）、调味料和少许水，炒匀炒熟即可。

五十四、素炒五宝

材料：红萝卜半条、豆干六块、花生８０公克、玉米８０公克、豌豆仁６０公克

【调味料】味素１匙、盐１／４匙、豆瓣酱１匙、酱油１匙、糖１匙、胡椒粉少许

【要领】花生可直接用商店卖的熟花生来炒，不但方便、入味，吃起来更有劲

【做法】Ａ、将红萝卜、豆干切丁备用。

Ｂ、将所有材料用滚水烫熟后过凉。

Ｃ、热锅入油，放入（２）略炒。

Ｄ、加入调味料拌炒。

Ｅ、再加入花生，炒匀后即可。

五十五、素炒面筋

原料：圆面筋 (水洗)2个　青椒2个

调料：色拉油3匙 盐 小麻油1/3匙 生抽1匙 蚝油1匙

1 圆面筋、青椒切片备用；

2 锅烧热，放色拉油1匙，入青椒、盐，翻炒几下，盛起装盘；
3 锅烧热，放色拉油2匙，入面筋片、盐，用小火将面筋片炕微焦黄，再放生抽 1匙、蚝油1匙，翻炒均匀；
4 再放入炒好的面筋、小麻油1/3匙，翻炒均匀即可。
注意：1 面筋要买好的，不要贪便宜；
2 盐要少放，因为 生抽、斋蚝油中都有盐，否则容易咸了。
五十六、笋菇烧面筋
主料：油面筋250克　辅料：水发香菇75克、冬笋75克、葱、姜、油菜
调料：盐、酱油、白糖、胡椒粉、香油、 素高汤
1、将香菇、冬笋分别洗净切片，油菜切成段，葱姜切成末；

2、坐锅点火倒入油，待油温三成热时下葱、姜末炝锅后放入香菇、冬笋片炒匀，加适量高汤，再依次放入酱油、胡椒粉、白糖、盐调味，放入油面筋大火焖几分钟，放入油菜翻炒几下即可出锅。
五十七、红烧冬瓜
材料：冬瓜，香菇
配料：姜，蒜，小尖椒，葱段，花椒粒，酱油，鸡精，生粉，料酒
1、冬瓜洗净去皮切大块，在靠皮的一面切上小方块，香菇洗净待用。
2、把冬瓜划过方格的一面抹上少许生粉，炒锅放少许油，冬瓜入内煎。
3、炒锅里再放少许油，下花椒粒，姜粒，蒜粒炒香，下冬瓜略炒。
4、放入香菇，倒入酱油，少许料酒，尖椒粒，半碗清水，盖上锅盖焖至冬瓜熟透。
5、用生粉收汁，下葱段，鸡精调味起锅。
五十八、什锦豆腐
1、豆腐切片。锅中放水，大火烧开，将豆腐、香菇和杂菜（豌豆玉米胡萝卜)焯一下。
2、倒入油，烧至6成热，将豆腐片下平底锅煎至两面金黄，盛出控油备用。
3、起锅，放葱，炒出香味后，将香菇、杂菜和木耳入锅煸炒一下，然后再放入豆腐。
4、
随后倒入泡香菇的汤、一点点老抽、少许糖和少许盐，继续翻炒一分钟。最后，用水淀粉勾芡，散点鸡精即可。
五十九、珍珠花菜

材料：花菜一小棵（也可以用花椰菜）；玉米粒半碗（青豆少许点缀颜色用）；植物油；鸡精的代替品——蔬菜里提取的“素易鲜”；
1、花菜摘成小朵，洗净后入沸水焯至7分熟捞出沥干；
2、炒锅内加少许植物油烧热；
3、下玉米粒和焯过水的花菜煸炒一会；

4、撒入青豆，加入一小碗水，调入适量盐和素易鲜，加盖焖煮片刻；打开后最后用水淀粉勾芡即可。
六十、减肥地瓜糖水
材料：地瓜一个，冰糖少许，枸杞少许，黑芝麻适量.

1、将地瓜洗净去皮，将地瓜切块放到锅中加入适量的水(地瓜在去皮和切的时候会变黑，有个小窍门，切的时候旁边准备一碗淡盐水，一边切一边将地瓜块放到盐水里，就不发黑了,用时将地瓜洗去盐水)。

2、水开了后，将冰糖和枸杞、黑芝麻放入锅里，小火炖30至40分钟.一锅滋润又减肥的糖水出锅了。
六十一、紫菜豆腐汤
太简单了吧，一起煮就好…………
六十二、番茄木耳汤
用料： 番茄250克，木耳10克，嫩豆腐半盒，姜一片。 调味： 盐、胡椒粉各适量。
1．番茄洗净，切块去籽。
2．木耳浸发约一小时后，洗净撕成小块，放入开水中煮五分钟，捞起洗一洗。
3．嫩豆腐切方粒，放入开水中煮二分钟捞起。

4．下油一汤匙，煸香姜，下番茄炒数下，加入上汤四杯或适量煮开，下木耳及嫩豆腐煮约十分钟，下调味煮开即成。
提示： 木耳和嫩豆腐都要出水，使其异味去除。
六十三、素上汤
用料：干草菇20克　冬菇脚40克　黄豆300克　红枣15粒去核　白胡椒1匙　姜1片
制法：１、草菇浸软，放入滚水中煮3分钟，捞起用清水洗一洗，沥干水。
２、冬菇脚浸软。
３、黄豆洗净，用清水浸1小时。
４、水15杯煲滚，放下草菇、冬菇脚、黄豆、红枣、胡椒、姜，煲滚，
慢火煲2小时。隔去渣，即成上汤。

关于素高汤，根据个人的经验，在炒青菜的时候，也可加些米汤（如大米粥、小米粥都可以），晚饭经常喝粥的朋友试试看，这种方法即方便又美味。

六十四、玉米清汤
材料：黄豆芽１００公克、甜玉米梗２条、红萝卜１条
【要领】用慢火久熬，味道才会进入汤头。
【做法】A、将甜玉米去粒留梗，红萝卜切块、黄豆芽洗净。
B、将全部材料用慢火熬煮１小时即可。
六十五、凉拌花生米
1、把花生米剥出来，然后把它放锅里煮20分钟。
2、加适量盐，捞起晾干水，把蒜捣成蒜蓉，拌上油和酱油便成了。
六十六、拔丝苹果
材料：面粉１５０公克、苹果１个　【调味料】糖１５０公克
【要领】A、面粉加少许水扮成面糊。B、煮糖时，要用锅铲不停的搅拌，才不会黏锅。
【做法】A、苹果削皮去籽后分切成八瓣，面粉扮成面糊备用。
B、苹果沾裹面糊后，放入热油中炸至酥黄，捞起沥乾油备用。
C、放２大匙油于锅中烧热后，放入糖及１／２杯水熬煮。
D、糖呈浓稠状即关火，拌入炸好的苹果即完成。
六十七、麻香拌面
材料：乌龙面４００公克、味精８０公克 红萝卜４０公克、黑芝麻８０公克
生香菇５朵、青椒１个　【调味料】 糖３匙　【要领】黑芝麻亦可改用黑芝麻粉。
【做法】A、青椒洗净、去籽、切丝，红萝卜去皮、切丝，生香菇切片，三者再
一起过水， 熟后摆于盘中。
B、乌龙面于滚水中烫熟，摆盘。
C、将黑芝麻炒香，捣碎，加入调料、少许冷开水调成糊状，放入（B）
即可。
六十八、芝麻豆卷
材料：豆皮２张　豆芽４两　小黄瓜１条　红萝卜丝半碗
调味料：芝麻酱适量
【做法】A、红萝卜丝、豆芽先烫水，小黄瓜切细丝。
B、将豆皮摊开，把豆芽、红萝卜丝放在上面包卷起来。
C、锅中放油加热，把卷好的豆卷放在锅里炸成金黄色，即捞起沥乾油
份切成小段，吃时沾上芝麻酱，香脆可口。
六十九、玫瑰上素汤
主料：干玫瑰花，金针菇，草菇，鸡腿菇，白灵菇　调料：盐。
1.干玫瑰花洗干净，菌类洗干净切块。
2．把全部材料放入炖盅中，注入沸水，隔水炖1个小时。
3．炖好后加少许盐调味，即可食用。
提示：如果是干品菌类，需先用冷水浸泡1小时。各类菌类均可适用本菜。
七十、芝麻牛蒡
材料：牛蒡２条 白芝麻：１大匙　【调味料】 糖：１大匙　酱油：１大匙
【做法】A、牛蒡去皮切成丝状，用水浸软后，捞起沥乾。
B、用热油把牛蒡丝炸乾备用。

C、糖入锅用少许水溶解，家酱油调匀，再加入炸好的牛蒡丝，快手拌炒后起锅盛盘，并洒上芝麻增香。
常用简易素食菜谱（71号到133号）
七十一、素饺子

馅材料：红萝卜2个刮丝，西葫芦一个刮丝，老豆腐半斤揉碎，刮成丝的两种材料切碎备用，炒锅放油炒红萝卜碎5成熟。放西葫芦碎略炒，放酱油、盐、味精、十三香调匀，放豆腐碎拌匀，馅料就ok了，想再丰富点的可以放些木耳碎!
七十二、咪子粥
材料：大米、红萝卜、梨、大枣；大米洗好，红萝卜和梨切块，大枣洗干净放到锅里。
做法：放水开煮，水开放米，红萝卜和梨块，煮20~30分钟，ok，味道不错~
七十三、黑米红枣花生什锦粥

材料：黑米与大米按照1：4的比例备好（1：3也可以吧）、红枣5颗、花生40颗、碎核桃少许、红豆30颗、冰糖20颗

注意：黑米和红豆提前一天浸泡（我是大清早开始浸泡，晚上放进电炖煲里，用“田螺姑娘”定时，次日清晨开始煮），泡黑米的水不要倒掉，直接用来煮米。

做法：将泡好的黑米和各种材料倒入“炖之煲”，按照平时煮同量白米稀饭的标准加水，盖上盖子，“田螺姑娘”定时，大约需要煮100分钟。就这么简单。
七十四、绿豆稀饭
绿豆和稀饭按 1：4 配好，冰糖 15--20
颗，放入电炖煲（就是电瓦撑那种类型），加入适量水，高火煮100分钟。（吃的时候如果嫌烫，加入一些菊花茶，很清香。）
七十五、玉米南瓜汤（由 明珠 师兄提供！非常感谢！）
超简单,超美味! 明珠师兄从不吃甜食的爱人对这汤也赞不绝口.以下是两三个人的量
主料: 稍微嫩一点的玉米一个,洗好后切成5,6节; 南瓜6两左右,洗净去皮切成方块

辅料:
冰糖,沙参或生晒参(这些辅料也可全不加,也没问题,因为南方的玉米本身就是有些甜的)
做法：放在一起,加水,用高压锅压5分钟,就成啦.自已喝好,用来待客也够美观.
七十六、蕃茄土豆圆白菜汤
原料：蕃茄、土豆、胡萝卜、圆白菜
做法：
1. 蕃茄先用开水烫一下，剥去外皮，在碗里削成小块。土豆和胡萝卜切成丁。
2. 圆白菜洗净切成粗丝。
3. 锅里放油烧热，先放入蕃茄，加盐，翻炒。
4. 等蕃茄块化成汁后加入胡萝卜和土豆，略炒一下，加开水。
5. 最后加圆白菜，等所有的材料煮烂就可以了。这个汤本身味道香浓，不需要加香油。

小贴士：蕃茄中含有人造味精的主要成份谷氨酸钠，是天然的提鲜剂，用蕃茄做锅底，无论是做菜还是煮面条，下面片，味道都非常鲜美。
七十七、香菜黄豆汤
主料： 香菜30克，黄豆50克，盐、味精、麻油各少许。
特色： 清香味鲜。
制作方法：
将黄豆洗净浸胀发，加水煮至酥烂后，趁沸投入香菜段，加细盐、加味精、淋上香油即可食用。
七十八、芝麻小白菜
主料： 小白菜300克，熟芝麻50克，姜片5片，盐14小匙。
特色： 清淡爽口，并有芝麻的香味
制作方法：
1．取一耐热微波炉袋，放入油1大匙及姜片，以强微波3分钟爆香后挑出姜片。

2．小白菜洗净后对切，放入装油2大匙的耐热袋中，加盐拌匀，松绑袋口，以强微波 3 分钟煮熟。
3．小白菜放入大盘中，淋上芝麻即可。
七十九、冬菇豆腐
主料： 豆腐200克,水发冬菇75克,青豆100克
制作方法：
1.豆腐切方形，青豆煮熟，冬菇洗净。

2.豆腐下6成热油中，煎至两面金黄，加酱油、料酒、白糖、味精、鲜汤，用小火烧入味后勾芡装盘。

3.锅留底油，下香菇、青豆煸炒，加料酒、味精、盐、鲜汤，入味后勾芡淋少许香油，放到豆腐中央即成。
八十、拔丝香蕉（由不是谁是谁 师兄提供）
做法：

1、两根中不溜儿的香蕉剥了皮后，切成片，然后抹上淀粉，进油锅炸到金黄色的时候捞出来，放在一边备用。

2、然后开始热油锅，不要太旺的火，中火就可以了，把油烧到5、6分热的时候就可以放糖了。糖要多放一些，否则熬成的糖水不浓就不好吃了。（注意！把糖放进油锅以后，要马上加水，否则刚才还白花花糖就成黑乎乎的黑糖炭了。用比小火大那么一点点的火慢慢地熬，同时还要不断搅拌免得粘底。）

3、等糖水开始冒泡，就把之前炸好的香蕉片倒进锅中，让它们与糖水来个完全的亲密接触，等到糖水变得浓稠了，就差不多大功告成了！

小贴士：根据我们屡次吃拔丝红薯或苹果的经验，拔丝的东西一定要趁早吃，否则等糖水凝结了，不但拔不出丝来，而且变得异常坚硬，最后只能粗暴地“动刀”了。老实讲，拔丝香蕉一点也不利于减肥。要经过油炸，又要包裹厚厚的一层糖水，其热量应该大得惊人。但是，真的很好吃，就当作对自己坚持减肥那么久的一点点奖励吧，而且也只是偶尔吃一次，没有太大关系。吃后记得清清肠胃，多喝水。
八十一、水果西米露
配料: 西米、牛奶（或者椰奶）、水果（菠萝、草莓、西瓜或者你喜欢的水果）
特色：既消暑又解馋！
操作:

1.把西米放进清水里洗干净，然后把一锅水煮沸，把西米放进煮沸的水里。（注意：要一边煮一边用勺子搅拌，否则西米会粘锅底）

2.煮到西米半透明，然后把西米和热水隔开，再煮一锅沸水，把刚才煮到半透明隔好水的西米再放到沸水里煮。一直煮到全部透明，把沸水都倒去。
3.煮一小锅牛奶，放少许糖。（建议：用椰汁代替牛奶，椰汁会更加香。）

4.把牛奶倒进西米里一起煮，不用煮太久。把煮好的西米牛奶放进冰箱，直到冰冻。

5.最后将你喜欢的水果切丁，放进冰冻的西米露里即可。喝着自己做的饮品，心情一定不错！

八十二、热带水果风情

配料: 芒果1个，香蕉1个，柠檬2个，奶油冰淇淋1杯

操作:

1 .所有的水果去皮，芒果去籽，将果肉切成小丁盛入盘中。

2 .柠檬汁与融化成流质的冰淇淋混合，淋在水果上。

备 注:

1 .水果口味可根据个人口味变换，酸味过重的时候，可适量加点糖。

2 .由于冰淇淋很快融化，所以要随吃随加。

八十三、脆炸火龙果

配料:

火龙果1个.花生油500克(实耗油50克),盐5克,面粉50克,生粉80克,泡打粉3克,清水适量。

操作:

1、火龙果去壳起肉，切厚片。

2、面粉、生粉、盐、泡打粉淡水调匀，制成脆浆，静放10分钟待用。

3、烧锅下油，油温120度时，放入每片挂上脆糊的火龙果，炸至外脆里嫩捞起摆入碟内即成。

八十四、翠花绿豆粥

配料: 西瓜皮200克，绿豆1杯，白木耳7.5克，冰糖2大匙。

特色：此汤最适合在夏季食用，有清血、解热、排毒的功效，能有效改善血浊引发的肤色晦黯及预防因日晒所造成的斑点，并能消除青春痘。不过同时有整肠的瘦身效果，腹泻时最好不要饮用。

操作:

1、西瓜皮洗净，刮除红肉，削除绿皮，切小块；绿豆洗净，泡水1小时；白木耳洗净泡软，去除硬蒂切小朵备用。

2、锅中倒入4杯水，放入绿豆及白木耳煮开，转小火煮至软烂，加西瓜皮及冰糖再煮1~2分钟即可。

八十五、山楂粥

配料：白米 1杯、山楂 40克、黑枣 8粒、水 8杯、冰糖 适量

特色：不仅能强效去脂，还是降血压、降胆固醇的良方。

操作:

1.白米洗净沥干，山楂、黑枣略冲洗。

2.锅中加水8杯煮开，放入山楂、黑枣、白米续煮至滚时稍微搅拌，改中小火熬煮30分钟，加入冰糖煮溶即成。

八十六、水果藕粉

配料：主料 藕粉50克，苹果（桃、杨梅、香蕉均可）75克。

辅料：清水250克。

特色：此羹味香甜，易于消化吸收，含有丰富的碳水化合物、钙、磷、铁和维生素，营养价值极高，是婴儿良好的健身食品。制作中，要把水果洗净切碎，最好用小勺刮成泥，以利婴儿消化吸收。

操作:

① 将藕粉加适量水调匀；苹果去皮，切成极细末。

② 将锅置火上，加水烧开，倒入调匀的藕粉，用微火慢慢熬煮，边熬边搅动，熬至透明为止，最后加入切碎的苹果，稍煮即成。

八十七、冰白玉水果沙拉

配料： 白玉豆腐1盒，牛奶小半杯，苹果，西瓜，青缇都少许

特色：白玉豆腐作为冰点的材料和各种水果搭配起来，冰镇之后，滑嫩清爽，口感极佳。

操作:

1. 把各种材料切成小块，青缇最好去籽。

2 .在果盘上均匀的淋上牛奶，加点糖搅拌均匀，冰镇后就可食用。

八十八、柠檬汁拌苹果

配料: 苹果 100克 蜂蜜 适量 柠檬汁 20克 秋梨 50克

操作:

1．苹果、秋梨去皮、核，洗净，切成小块，放盘中。

2．柠檬汁加入蜂蜜一起放入碗中，调成柠檬蜜汁。

3．将柠檬蜜汁淋入苹果、秋梨块上，拌匀即可食用。

八十九、菠萝莴笋

配料: 莴笋500克，菠萝（罐装）200克，白糖100克，白醋5克。精盐、味精、清水各适量

特色：酸甜脆香，清爽可口

操作:

1、

莴笋去皮、叶、根、洗净后，切成梳子背块，用开水烫熟，控干，再放精盐稍淹片刻，入凉开

水中漂洗一次，沥净水分，盛入盘内。
2、
菠萝切成小丁盛碗内，放入糖水（白糖预先用少许凉开水化开）、白醋、味精拌匀，置冰箱内镇凉后，浇在莴笋块上，即成。

九十、烩水果

配料:
鸭梨５００克，香蕉苹果５００克，小红橘子２５０克，砂糖３００克，香桃２５克。

特色：汁甜而稍酸，水果清香

操作:

１、将苹果，梨去皮，去核，洗净，切成２厘米大的斜角块或方块，橘子去皮，摘尽白膜，洗净。

２．往钢精锅注入水约１０００克，上火烧开，下入梨块煮１０分钟，下入苹果，砂糖，香桃再煮约１０分钟，下入橘子，见开取下，将香桃拣去，用凉水拔凉，然后倒入瓦缸，入冰箱冰凉。

３． 上台时用玻璃碗装。

九十一、什锦果汁饭

配料:
标准大米、牛奶250克，白糖200克，苹果丁100克，菠萝丁、蜜枣丁、葡萄干、青梅丁、碎核桃仁各25克，番茄沙司、玉米各15克。

特色：此饭营养全面，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D、维生素C和钙、磷、铁、锌、尼克酸等多种营养素。此饭使孕早期妇女得到充分的营养，身体更健康，并且能满足胚胎生长对各营养素的需求。

操作:

1、 将米淘洗干净，放入锅内，加入牛奶和适量清水焖成软饭，再加入白糖150克拌匀。

2、
将番茄沙司、苹果丁、菠萝丁、蜜枣丁、葡萄干、青梅丁、碎核桃仁放入锅内，加入清水300克和白糖50克烧沸，用玉米淀粉勾芡，制成什锦沙司。

3、 将米饭盛入小碗，然后扣入盘中，浇上什锦沙司即成。

4、
注意大米的选用不能是精米，而应为标准米，因为标准米中有多的胚芽及外膜，保存了大部分营养素。

九十二、补气血——红枣粳米粥

功效：治疗体弱，病后身虚气血两亏，营养不良，脾胃虚弱、贫血等，并有保护肝脏的作用。

做法：红枣10-15枚与粳米100克同煮。

九十三、养血止血——菠菜粥

功效：养血止血，敛阴润燥，通利肠胃。适宜于习惯性便秘、高血压等症。大便干结，痔疮出血患者宜经常服用。

原料：新鲜菠菜100克，粳米100克。

做法：先将菠菜洗净，放滚水中烫半熟，取出切碎。粳米成粥后，将菠菜放入，拌匀，煮沸即成。

九十四、人参莲肉汤

功效：补气益脾。适用于病后体虚、气弱、食少、疲倦、自汁、泄泻等症。

原料：白人参10克 莲子10枚 冰糖30克

做法：将白人参、莲子（去心）放在碗内，加洁净水适量发泡，再加入冰糖，再将碗置蒸锅内，隔水蒸炖1小时。

服法：食用时，喝汤，吃莲肉。人参可连续使用3次，次日再加莲子、冰糖和水适量，如前法蒸炖和服用，到第三次时，可连同人参一起吃下。

九十五、增强血色 - 西洋参大枣粥

[原料] 西洋参3克，大枣10枚，粟米100克。

[制法]
先将西洋参洗净，置清水中浸泡一夜，切碎西洋参；洗净大枣；将西洋参、大枣、粟米及浸泡西洋参的清水一起倒入砂锅内，再加些清水，文火熬60分钟。

[用法] 每日1次，早晨食用。

[功效] 久食本粥可使身体变得强壮，皮肤变得细腻红润。

[主治] 适用于四肢无力，气虚体弱，面色苍白无光泽者。

[按语] 感冒发热时停服。忌用铁锅煮西洋参。

九十六、黑眼圈的治疗方 - 酸枣仁粥

[原料]酸枣仁末15克、粳米100克。

[做法]先以粳米加水煮粥至将熟，加入酸枣仁末再煮片刻即可。

[用法]早晚温服。

[作用]养心、安神、敛汗。适用于神经衰弱、心悸、失眠、多梦、黑眼圈。

[评注]酸枣仁末入粥中酸甘适口，深受欢迎。酸枣仁生用炒用均可，炒时间过常能破坏有效成分。可取酸枣仁微炒片刻研末，家庭可用擀面杖研磨。

九十七、芝麻粥

功效：补肝，润五脏。适用于身体虚弱、头发早白、大便干燥、头晕目眩、贫血等症。

原料：黑芝麻30克 粳米100克

做法：先将黑芝麻晒干后炒熟研碎。再与粳米同煮作粥。

服法：可随意服食。

九十八、养颜抗皱膏

功效：益气活血，养颜抗皱。用于预防和治疗身体早衰，面部过早出现皱纹。

原料：人参100克 桃仁200克（打碎） 白芷100克 蜂蜜350克

做法：将前三味药，放在砂锅内，加水600毫升，连煎3次，每次取汁250毫升，再把3次汁液合在一起，浓缩为500毫升，入蜂蜜煮沸，冷却收瓶。每日早晚食2匙。

服法：每日早晚食2匙

九十九、木瓜鲜奶

功效：润肤养颜。 注意：脾胃虚寒者禁用。

原料：木瓜360克，鲜牛奶两杯，白砂糖适量，碎冰块适量。

做法：

1.选取新鲜熟透木瓜，去皮、去核，切成大块状，备用。

2.将木瓜块、鲜牛奶、白砂糖及适量碎冰一齐放入果汁机中，打碎成浓汁，即可饮用。

服法：食用佐膳

100、仙人粥

功效：养血益肝，固精补肾，健筋骨，乌须发。适用于头发枯燥发黄、须发早白。并可用于头晕、耳鸣、失眠、腰膝软弱、梦遗滑精、崩漏带下、久痢等症。大便溏泄者不宜食用。服药粥期间忌食葱、蒜、忌冷服。熬煮时禁用铁锅。

原料：何首乌30-60克 粳米60克 红枣3-5枚 红糖（或冰糖）适量

做法：先将何首乌用砂锅煎取汁，去渣后加入粳米、红枣，文火煮粥，待粥熟，加入适量红糖或冰糖，再煮一二沸，乘热服食。

服法：每天服1-2次，7-10天为一疗程。间隔5天再进行下一疗程。

101、花生红衣枣汤

功效：此方有养血补血之效，适于身体虚弱者的生发、乌发。

原料：花生米１００ｇ,红枣１０,适量红糖

做法：花生米１００ｇ温水中泡后，取花生衣与红枣１０枚同放入锅内，续入泡花生米的水，小火煎煮约半小时，加入适量红糖即成。

服法：每日饮３次，饮汤食枣。

102、美发养血果脯

功效：此方有养血生发之作用，对面色苍白、阴血亏损尤为适合。

原料：干品龙眼肉５０ｇ，小红枣３０ｇ，桑椹子３０ｇ，枸杞子３０ｇ，蜂蜜适量。

做法：干品龙眼肉５０ｇ，小红枣３０ｇ，桑椹子３０ｇ，枸杞子３０ｇ，蜂蜜适量。加水适量，用小火煎煮３０分钟，续下入蜂蜜，煮至汁液粘稠即可。

服法：每天吃大约１０ｇ。

103、金针紫菜丝瓜汤

功效：脱脂增白，用于治油性皮肤，使之变白，可人。

原料：金针菜25克，紫菜15克，丝瓜100克。

做法：将上3味放入锅内，加水适量，共煮成汤，加花生油及少许盐巴煮熟即可食用（以清淡为佳）。

服法：每日1次

104、黄芪红糖粥

功效：红糖味甘甜，性温润，有润心肺、和中助脾、缓肝气、补血、破瘀之功效。黄芪味甘，性温，有固表止汗、托疮生机的作用。陈皮味辛、苦，性温。有理气健胃、燥湿化痰的作用。此粥有益气养颜的功效。适用于气血虚弱所致颜面苍白无华。

原料：黄芪30克，粳米100克，红糖30克，陈皮6克。

做法：

1、将黄芪洗净切片，放入锅中，加清水适量，煎煮去楂取汁。

2、将粳米淘洗干净，与陈皮、红糖放入锅中，再倒入黄芪汁，加清水适量，煮至米烂熟即成。

服法：食用佐膳

105、开元寿面

功效：健脾益气，补虚益精。适用于脾虚气弱的肿瘤、冠心病、高血压等病。

原料：上白面条500克 豆芽250克 水发香菇300克 黄花菜15克 嫩姜3克 芹菜6克 菜油65克 酱油15克 味精5克

做法：

1.将香菇、嫩切丝；芹菜放沸水锅焯一下，切碎；豆芽洗净去根；黄花菜切寸段。

2.将面条放在沸水锅中浸透，捞起，沥干水分，然后摊开淋上熟菜油，拌匀抖松。

3.将炒锅放在中火上，倒入菜油烧至油冒烟取出一半待遇用。然后将姜丝放入稍煸，加香菇、黄花菜，翻炒，加酱油、味精，加水250克煮沸后，即将面条、豆芽倒入锅中翻拌，加盖稍闷至熟透，拌入留下的熟油。装盘时，在面条上铺芹菜珠。

服法：当主食吃。可经常随量服用。

106、八宝粥

功效：健脾胃，补气益肾，养血安神。适用于失眠以及体虚乏力虚肿、泄泻、口渴、咳嗽少痰等。

原料：芡实、薏仁米、白扁豆、莲肉、山药、红枣、桂圆、百合各6克、粳米150克。

做法：先取上述八药煎煮40分钟，再加入大米继续煮烂成粥。

服法：分顿调糖食用，连吃数日。

107、腐竹鲜蘑

[功效]补益脾胃，清肺化痰，滋阴润燥，帮助消化。

[主治]可治疗脾胃虚弱、肺虚咳嗽、阴虚肥胖等。

原料：腐竹150克，鲜蘑菇100克，黄瓜50克，精盐、味精、花椒粒、豆油各适量。

做法：

1、把腐竹切成2厘米长段；鲜蘑菇去杂、洗净，切成片；黄瓜洗净也切成小片。

2、把以上切好的料分别用沸水焯透，捞出用凉开水过凉，沥干水分，装盘。

3、将炒锅加油烧热后，下花椒粒炸锅，把花椒捞出，将花椒油浇在盘中菜上，加盐、味精拌匀即成。

服法：佐餐食用

108、补虚正气粥

功效：补元气，健脾胃。适用于五脏虚衰、久病羸瘦、心慌气短、体虚自汗、慢性泄泻、脾虚久痢、食欲不振、气虚浮肿等一切气衰血虚之症。

原料：黄芪30克，人参10克，大米90克，糖适量。

做法：

1、将黄芪、人参切片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，煎出浓汁后将汁取出，再在参、芪锅中加入冷水如上法再煎，并取汁。

2、

将上述药汁合并后分成两份，早晚各用一份，同大米加水煮粥，粥煮熟后加白糖食用。

服法：早、晚餐空腹食用，5 天为一疗程。

109、抗衰老药膳-乌发糖

【来源】民间药膳方 【原料】核桃仁250克，黑芝麻250克，赤砂糖500克。

【制作】

(1)将红糖放入铝锅内，加水适量，用武火烧开，移文火上煎熬至稠厚时，加炒香的黑芝麻、核桃仁搅拌均匀停火即成乌发糖。

(2)将乌发糖倒入涂有熟菜油的搪瓷盘中摊平、晾凉，用刀划成小块，装糖盒内备用。

【服法】早、晚各食3块。

【功效】健脑补肾，乌发生发。适用于头昏耳鸣、健忘、脱发、头发早白等症。久服有预防早衰作用。

110、抗衰老药膳-松子核桃膏

【来源】民间药膳方 【原料】松子仁、核桃仁各30克，蜂蜜250克。

【制作】松子仁、核桃仁用水泡过去皮；然后研成末，放入蜂蜜和匀即成。

【服法】每日2次，每次取1汤匙，用滚开水冲服。

【功效】益精润燥、补脑安神。核桃含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素A、维生素E、维生素B、烟酸及钙、磷、铁、锌、锰、铬等人体所需的营养物质，有抗衰老、健脑、强心等重要作用。松子仁是补五脏、补虚损、益智力佳品。蜂蜜也是润养补益之品，有明显的抗衰老和益智作用。适宜于腰膝酸软、健忘失眠、心神不宁、大便干燥者服。

【宜忌】大便溏泻者慎食。

111、淮山药芝麻糊

功效：滋阴补肾，益脾润肠。适用于肝肾不足、病后体虚、大便燥结、须发早白等症。中老年人平时服用，可健体强身，延年益寿。

原料：淮山药15克 黑芝麻120克 玫瑰糖6克 鲜牛奶200克 冰糖120克 粳米60克

做法：

1.将粳米洗净，用清水浸泡1小时，捞出滤干；淮山药切成小颗；黑芝麻炒香。将以上3味放入盆中，加水和鲜牛奶拌匀，磨碎后滤出细茸待用。

2.锅中放入冰糖加清水，溶化过滤后烧开，将由粳米、淮山药、黑芝麻磨碎滤出的细茸慢慢倒入锅内，加玫瑰糖，不断搅拌成糊，熟后起锅即成。

服法：每日早、晚各服1次，每次1-2汤匙。

112、灵芝南瓜羹
【用料】：灵芝15克，生南瓜150克。
【制法】：南瓜洗净切片，与灵芝放入碗内。上蒸锅蒸至南瓜烂熟成羹。
【服法】：可单独食用，日1次。

【作用】：补气养阴。灵芝补气养阴，养心安神，固本健身；南瓜补中益气，健脾胃。二者合用成羹，适用于气阴不足之糖尿病。
113、芹菜粥
[原料]粳米100克，芹菜150克，麻油、精盐、味精适量。

[做法]粳米加清水，小火慢熬至粥将成时，再将芹菜连根洗净切段放入，继续熬至菜熟粥成，下麻油、精盐和味精，调匀。每日服2次，早晚空腹趁热服。
[功效]适用于高血压，神经衰弱。

中国人吃饭总是要来碗汤，吃饱饭喝碗汤也是一种不错的享受，那么喝点营养又能调理身体的汤是不是更好呢？答案当然是肯定的，下面推出的几款降压汤疗效不错哦，希望大家可以多多借鉴。
114、红枣芹菜根汤
[原料]红枣、芹菜根各50克。
[做法]红枣去核，芹菜根加水500毫升，煎至300毫升。分1～2次食枣，喝汤。
[功效]适用于高血压，血清胆固醇升高，冠心病。
115、枣菊汤
[原料]红枣50克，菊花30克。
[做法]红枣、菊花水煎2次，每次用水300毫升，煎20分钟，两次混合，取汁。当茶饮。
[功效]适用于高血压，血清胆固醇过高。
116、香蕉玉米须汤
[原料]玉米须、西瓜皮各30克，香蕉3只。

[做法]玉米须、西瓜皮加水500毫升，煎半小时，去渣留汁，再将香蕉去皮切段放人，继续煎至蕉熟。分2次食香蕉，喝汤。
[功效]适用于原发性高血压。
117、蘑菇汤
[原料]磨菇300克。
[做法]磨菇加清水1500毫升，小火煮2小时。分2～3次服。
[功效]适用于高血压，高血脂，动脉硬化。
118、海带决明饮
[原料]海带100克，决明子50克。

[做法]海带洗净切成小块，决明子洗净，用清水400毫升，煮半小时。分1～2次食海带，喝汤。
[功效] 适用于高血压，眩晕耳鸣，头痛面红，急躁易怒，口苦面赤。
119、海带菠菜汤
[原料]海带50克，菠菜200克，精盐、味精、麻油各适量。

[做法]海带洗净切丝加水300毫升，煮15分钟，然后再将菠菜洗净切段放人，同煮10分钟，加入精盐、味精，淋麻油。分1～2次趁热食菜，喝汤。
[功效]适用于高血压，高血脂症。
120、紫菜决明饮
[原料]紫菜50克，决明子20克。

[做法]紫菜洗净切碎，将决明子洗净沥干，水煎2次，每次用水500毫升，煎半小时，去渣取汁。分2～3次服。
[功效]适用于高血压，头昏脑胀，易兴奋。
121、山楂麦冬饮
[原料]山楂、麦冬各20克。
[做法]山楂、麦冬加水500毫升，煎至250毫升。分2次服。
[功效]适用于动脉硬化性高血压，暑热烦渴，咽干舌燥，肉食积滞不化，胃部不适。
122、凉薯葛根饮
[原料]凉薯、生葛根各250克。

[做法]凉薯、生葛根去皮洗净切成薄片，加水600毫升，煮至熟透。分2～3次食薯，喝汤。

[功效]适用于高血压伴有兴奋，感冒发热，头痛烦渴，下痢，饮酒过量，烦躁，口渴及肩背屈伸不便。
123、苹果西芹茼蒿汁
[原料]苹果200克，西芹、茼蒿各1m克。
[做法]苹果、西芹、茼蒿共绞汁。分1～2次服完。
[功效]适用于高血压，头昏脑胀，暑热疲倦，口角炎，口腔炎。
124、玉米须茶

[原料]玉米须30克，冰糖适量。
[做法]玉米须加清水500毫升，烧开后，去渣留汁，加入冰糖，溶化。当茶饮。
125、水芹鲜汁
[原料]鲜水芹500克。
[做法]鲜水芹除去须根，洗净切碎，压榨绞汁。每日服2次，每次50毫升。
[功效]适用于高血压，头昏脑胀，尿血。
126、菊花乌龙茶

功效：此药膳茶平肝疏风散热，生津止渴利尿，可降低血清胆固醇和预防动脉硬化的功能。对肝阳上亢和阴虚阳亢型高血压适用。
阴阳两虚：眩晕头痛，耳鸣心悸，腰酸腿软，动则气急，舌红或淡苔白，脉弦细，药膳治疗应滋阴状阳，疏肝散结。
原料：杭菊花10克，乌龙茶3克，
做法：滚水泡茶饮用
127、鲜芹菜汁

功效：此方平肝镇静，解痉止吐，和胃利尿，润肠通便。适应于眩晕头痛，颜面潮红，习惯性便秘，精神易兴奋者。
原料：鲜芹菜250克
做法：洗净后用开水烫2分钟，切碎绞汁，
服法：每次1小杯，每天服2次
128、降压茶

功效：此药膳茶平肝熄风，活血化瘀，滋肾敛肺，可治高血压，失眠，头晕，降低血脂，此茶还可防治冠心病。
原料：罗布麻叶6克、大山查15克、五味子5克、冰糖适量

做法：罗布麻叶6克、大山查15克、五味子5克、冰糖适量，肥胖者不放糖，以开水冲泡代茶用。
服法：饮用
129、香菇木耳豆腐

功效：豆腐是糖尿病人的优质食品。它营养丰富，含有多种蛋白质，少量脂肪和碳水化合物，以及丰富的矿物质；不含单糖和双糖，也不含胆固醇，这特别适合糖尿病病人食用。香菇味甘性平，能补肺益胃；白木耳滑润，性偏凉，既能清润肺胃，又能滑利肠道。凡糖尿病病人有肺阴不足、虚火上炎者，用白木耳甚为对症。金针又能增强白木耳的这种作用。绿豆粉丝亦适合糖尿病病人食用。本药膳能清养肺胃、宽肠降浊，还有降低血脂的作用。
原料：豆腐150克，香菇、白木耳各30克，金针15克，绿豆粉丝适量，姜、盐等适量。

做法：将香菇、白木耳、金针洗净，水浸3～5小时。把豆腐切块，起油锅，将豆腐煎香，加清水适量，并放入香菇、木耳、金针，文火焖半小时，在加入绿豆粉丝、姜、盐等，再煮一会儿即可。
服法：菜肴
130、阴阳两虚——桃仁红糖
功效：适宜冠心病患者。
原料：核桃仁750克，桃仁250克，红糖1000克。
做法：前二味捣碎，与红糖混合。
服法：每次服30克，每日3次，温开水送下。
131、阴虚阳亢——制首乌
功效：适宜高血压病患者。
原料：制首乌、丹参各20克。
做法：以上两味水煎2次后去渣取汁，调入蜂蜜2汤匙。
服法：分2次服，每日1剂。
132、阴虚阳亢——白黑木耳
功效：适宜高血压病患者。
原料：白木耳、黑木耳各10克。
做法：用温水浸软并洗净，放入碗内，加水和冰糖适量，蒸1-2小时，一次或分次服用，每日1剂。或单用黑木耳3-5克，冰糖适量，按上法蒸制，睡前服。
133、胸阳痹阻——丹参茶
功效：适宜冠心病患者。
原料：丹参6克。
做法：开水泡，代茶饮，至味淡为止。
服法：每日1-2次。
常用简易素食菜谱（孕产妇素食系列134号——265号）
134、蜜烧红薯（孕期4--6个月孕中期食谱）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5751.html）
调料：蜂蜜10克，冰糖30克。
制作过程：
1、将红薯去皮切成小块，用清水洗净，大红枣用温水泡透。

2、锅内烧水，下入红薯块、大红枣用中火烧开，加盖，改小火烧约10分钟。
3、然后调入蜂蜜、冰糖，用小火续烧5分钟即可食用。
操作要点：红薯最好是红心的，白心的味道要稍差点。

红薯：红薯，又称白薯、甘薯、番薯、山芋、红苕等，为旋花科一年生植物，原产美洲，在该地栽种已很久。

功效：红薯不仅是健康食品，还是祛病的良药。《本草纲目》记载，红薯有"补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴"的功效。《陆川本草》说红薯能生津止渴，治热病口渴。红薯还能刺激消化液分泌及肠胃蠕动，从而起到通便作用。实际上，红薯也是一种理想的减肥食品。

禁忌：红薯易在胃中产生酸、所以胃溃疡及胃酸过多的患者不宜食用。烂红薯(带有黑斑)和发芽的红薯可使人中毒，不可食用。
135、糯米莲子粥（孕期4--6个月孕中期食谱）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5750.html）
原料：糯米100克，莲子肉30克，淮山25克，大枣10克。
调料：白糖适量。
制作过程：
1、将糯米用清水洗净，莲子肉去芯用温水泡透，淮山洗净切成丁，大枣洗净。
2、取瓦煲一个，加入适量清水烧开，下入糯米、莲子肉，改用小火煲约30分钟。
3、再加入淮山丁、大枣，调入白糖，续煲15分钟至透即可食用。
操作要点：莲子芯要去尽，以免粥味发苦，煲的时间要够。

本食谱功效：健脾止泻，益气养心，适用于怀孕中期脾气虚弱、身体疲倦乏力、睡眠不好、心神不宁的人食用。
莲子：莲子又名藕实、莲实、睡莲子，是老少皆宜的滋补品。

储存：置干燥处，防虫蛀鼠食。保存时应经常翻晒，或者与花椒一起贮存。功效：莲子既能补，又能固，具有补益脾胃、止泻、养心安神、补肾固涩等功效，可以治疗脾虚泄泻、心悸不安、失眠、夜梦、男子遗精、女子月经过多、食欲不振等症状。
选购：以个大、饱满、颗拉均匀整齐者为佳。
禁忌：大便燥结者不可过多服用。
136、葡萄干莲子汤
主料： 葡萄干 50克莲子 100克
制作工艺
1. 莲子剖开去芯。
2. 葡萄干洗净。
3.
去芯莲子与葡萄干一起装入瓦煲内，加水800毫升左右，用旺火烧开后改用文火，煲至莲子熟烂时停火，喝汤吃料。
工艺提示： 葡萄干的用量30～50克皆可。
相关人群： 适于1～3个月的孕妇食用。
健康提示： 此汤具有益肝、安胎的作用。
友情提示：

1、葡萄干：葡萄干含有蛋白质、少量维生素、丰富钾、钙、镁、铁等矿物质及大量葡萄糖，是儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品，可补血气、暖肾，治疗贫血，血小板减少；对神经衰弱和过度疲劳者有较好的补益作用。

2、莲子：莲子含有丰富的蛋白质、碳水化合物、烟酸、钾、钙、镁等营养元素，具有防癌抗癌、降血压、强心安神、滋养补虚、止遗涩精等功效。

食谱相克：葡萄干，服用安体舒通、氨苯蝶啶和补钾时，不宜同食葡萄干和其他含钾量高的食物，否则易引起高血钾症，出现胃肠痉挛、腹胀、腹泻及心律失常等。
137、红枣糯米饭
主料： 糯米 200克
辅料： 枣（干） 70克葵花子（生） 10克
调料： 赤砂糖 10克植物油 10克
制作工艺
1.糯米淘洗干净，蒸至将熟，和瓜籽仁、红糖、色拉油一起放在碗中拌匀。

2.红枣用热水泡软，去核，码放在另一只碗底，取出糯米饭，放在红枣碗中，大火蒸透，翻扣在盘中即可。菜品口感 入口醇香，甘甜味美。
提示：

1、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。

2、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

3、葵花子（生）：葵花子含丰富的不饱和脂肪酸、优质蛋白、钾、磷、钙、镁、硒元素及维生素E、维生素B1、等营养元素；有防止衰老、提过免疫力、预防心血管疾病、改善睡眠、增强记忆力等功效。

138、萝卜糯米粥

主料： 糯米 50克白萝卜 300克

调料： 盐 3克味精 1克香油 5克

制作工艺

将萝卜洗净去皮切成丁；将糯米淘洗干净，与萝卜同入锅中加水煮成粥，食用时加适量盐、味精和香油调味。

菜品口感： 清香适口。

相关人群 本菜适宜怀孕末期食用。

友情提示：

1、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生索B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。

2、白萝卜：白萝卜是老百姓餐桌上最常见的一道美食，含有丰富的维A、维C、淀粉酶、氧化酶、锰等元素。另外，所含的糖化酶素，可以分解其他食物中的致癌物亚硝胺，从而起到抗癌作用。对于胸闷气喘，食欲减退、咳嗽痰多等都有食疗作用。

食谱相克

1、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。

2、白萝卜：白萝卜忌与胡萝卜、橘子、柿子、人参、西洋参同食。

139、糯米养胎粥

主料： 糯米 100克

辅料： 黄芪 30克枣（干） 10克

制作工艺

1. 将黄芪焙干，研细末。

2. 将糯米、黄芪药末、红枣置瓦罐内，加清水，先用旺火煮沸，然后改用小火煨60分钟。

健康提示

1. 益气养血，补元安胎。

2. 适用于气血两虚、体质虚弱的先兆流产孕妇服用。

友情提示：

1、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生索B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。

2、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

食谱相克

：1、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。2、黄芪：黄芪恶白鲜皮，反藜芦，畏五灵脂、防风。3、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。

140、红枣花生汤

主料： 枣（干） 30克花生仁（生） 30克

调料： 冰糖 30克

制作工艺

1.红枣洗净，用刀背折一下，去核；花生仁洗净备用。

2.花生仁放入沙锅中，加水用文火炖煮20分钟，下入红枣再炖煮20分钟，加入冰糖再煮5分钟即成。

菜品口感： 甜香，营养丰富。

友情提示：

1、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之

人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

2、花生仁（生）：花生含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、烟酸、维生素K、钙、镁、锌、硒等营养元素，有增强记忆力、抗老化、止血、预防心脑血管疾病、减少肠癌发生的作用；其性平，味甘；入脾、肺经；具有醒脾和胃，润肺化痰，滋养调气，清咽止咳之功效。

食谱相克

1、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。

2、花生仁（生）：花生不宜与黄瓜、螃蟹同食，否则易导致腹泻；花生不可与香瓜同食。

141、小米红枣粥

主料： 糯米 50克白萝卜 300克

调料： 盐 3克味精 1克香油 5克

制作工艺

将萝卜洗净去皮切成丁；将糯米淘洗干净，与萝卜同入锅中加水煮成粥，食用时加适量盐、味精和香油调味。

菜品口感：清香适口。

相关人群：本菜适宜怀孕末期食用。

友情提示：

1、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。

2、白萝卜：白萝卜是老百姓餐桌上最常见的一道美食，含有丰富的维A、维C、淀粉酶、氧化酶、锰等元素。另外，所含的糖化酶素，可以分解其他食物中的致癌物亚硝胺，从而起到抗癌作用。对于胸闷气喘，食欲减退、咳嗽痰多等都有食疗作用。

食谱相克

1、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。

2、白萝卜：白萝卜忌与胡萝卜、橘子、柿子、人参、西洋参同食。

141、蜜饯姜枣龙眼

主料： 桂圆 250克枣（干） 250克

调料： 蜂蜜 250克姜汁 10克

制作工艺

1.
将龙眼肉、大枣洗净，放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，改用文火煮至七成熟时，加入姜汁和蜂蜜，搅匀，煮熟。

2. 将龙眼肉、大枣药液起锅待冷，装入瓶内，封口即成。

3. 服用时，每次吃龙眼肉、大枣各6-8粒。

相关人群 晚期孕妇

健康提示

本品营养丰富，尤以糖和维生素C为多。中医认为，有健脾益胃，滋补心血作用。适合于脾虚、血亏(贫血)、食欲欠佳的孕妇食用。

友情提示：

1、桂圆：桂圆因其种圆黑光泽，种脐突起呈白色，看似传说中“龙”的眼睛，所以得名。新鲜的龙眼肉质极嫩，汁多甜蜜，美味可口，实为其他果品所不及。鲜龙眼烘成干果后即成为中药里的桂圆。桂圆含有多种营养物质，有补血安神，健脑益智，补养心脾的功效，是健脾长智的传统食物，对失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血有较好的疗效。桂圆味甘性温，有上火症状者和孕妇不宜食用。

2、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

食谱相克：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。

142、双红南瓜汤

主料： 南瓜 500克

辅料： 枣（干） 20克

调料： 赤砂糖 10克

制作工艺

1. 把南瓜法净去皮，切成块状；红枣去核；

2. 红枣、南瓜、红糖一起放入盛水煲中，煮至南瓜烂熟即可。

相关人群 晚期孕妇

健康提示 此汤菜具有健肺、补中益气的作用。

友情提示：

1、南瓜：南瓜中含有丰富的微量元素钴和果胶，钴的含量，是其他任何蔬菜都不可相比的，它是胰岛细胞合成胰岛素所必需的微量元素，常吃南瓜有助于防治糖尿病。果胶则可延缓肠道对糖和脂质吸收。其次南瓜中维生素A含量胜过绿色蔬菜。吃南瓜可以预防高血压以及肝脏和肾脏的一些病变。所以南瓜有解毒、保护胃粘膜、帮助消化、防治糖尿病、降低血糖、消除致癌物质、促进生长发育等众多功效。

2、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

食谱相克

1、南瓜：南瓜不宜与羊肉、虾同食；与螃蟹、鳝鱼、带鱼同食易中毒；与鹿肉同食可导致死亡；南瓜也不宜与富含维C的食物同食。

2、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。

143、姜汁冬瓜汤 （这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5718.html）

原材料：生姜15克，冬瓜100克，粳米150克。

调料：盐3克。

制作过程：

1、将生姜去皮榨成汁，冬瓜去皮去籽切成粒，粳米洗净。

2、取瓦煲一个，注入适量清水，用中火烧开，下入粳米、姜汁，改用小火煲约30分钟。

3、然后加入冬瓜拉，调入盐，再煲15分钟即可食用。

操作要点：冬瓜要买肉感比较紧的，生姜汁不宜多放，否则易辣。

友情提示，本食谱功效：可健脾化湿。

大米

大米是由稻子的子实脱壳而成的，是我国人民的主食之一。无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的。

蒸煮妙法：

加醋法:煮熟的米饭若不能一次吃完，久放很容易变馊。若在蒸米饭时加几滴食醋，那么蒸出的米饭不仅香味更浓，且能延长保存时间。

功效：中医认为大米有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，多服能“强身好颜色”。

做大米粥时，千万不要放碱，因为碱能破坏大米中的维生素B1，使维生素B1缺乏，导致“脚气病”。

144、芙蓉豆腐汤

主料： 豆腐 400克

辅料： 香菇（鲜） 25克莴笋 50克豌豆尖 30克蘑菇(鲜蘑) 25克牛奶 100克

调料： 盐 15克白砂糖 20克淀粉(玉米) 4克胡椒粉 5克味精 5克

制作工艺

1. 淀粉放碗内加水调制成湿淀粉备用；
2. 将豆腐去皮用刀背剁茸放碗内和牛奶拌匀，加精盐、味精、水淀粉调匀上笼用旺火蒸；
3. 上气后改用小火蒸10分钟，起笼入碟内；
4. 将香菇、鲜蘑菇、莴笋、豌豆尖洗净；
5. 将蘑菇切薄片，莴笋切菱形片；
6. 净炒锅放油烧热，下素汤200毫升，香菇、蘑菇、莴笋，烧开煮熟；
7.

捞出摆于豆腐糕四周，汤里加盐、胡椒粉、白糖、味精，推转，勾芡，浇于豆腐糕上即成。

友情提示：

1、豆腐：豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

2、香菇（鲜）：香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点；香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇，它可转化为维生素D，促进体内钙的吸收，并可增强人体抵抗疾病的能力。正常人吃香菇能起到防癌作用。癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长；香菇食疗对腹壁脂肪较厚的患者，有一定的减肥效果。香菇中含腺瞟呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病；香菇多糖能提高辅助性T细胞的活力而增强人体体液免疫功能。大量实践证明，香菇防治癌症的范围广泛，已用于临床治疗。香菇还含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢，提高机体适应力有很大作用；香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘等。

3、莴笋：莴笋含钾量较高，有利于促进排尿，减少对心房的压力，对高血压和心脏病患者极为有益。含有少量的碘元素，它对人的基础代谢，心智和体格发育甚至情绪调划都有重大影响。因此莴笋具有镇静作用，经常食用有助于消除紧张，帮助睡眠。不同于一般蔬菜的是它含有非常丰富的氟元素，可参与牙和骨的生长。能改善消化系统和肝脏功能。刺激消化液的分泌，促进食欲，有助于抵御风湿性疾病和痛风。

4、豌豆尖：豌豆苗富含维生素A、维C、钙和磷等营养成分。此外，还含有大量的抗酸性物质，具有很好的防老化功能，能起到有效的排毒功效，同时还具有清热解毒的作用。我国中医认为豌豆苗味甘、性寒、凉；具有清热解毒的功效。

5、蘑菇(鲜蘑)：蘑菇的有效成分可增强T淋巴细胞功能，从而提高机体抵御各种疾病的免疫力；巴西某研究从蘑菇中提取到一种物质具有镇痛、镇静的功效，据说其镇痛效果可代替吗啡；蘑菇提取液用动物实验，发现其有明显的镇咳、稀化痰液的作用；蘑菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素，可保持肠内水分平衡，还可吸收余下的胆固醇、糖分，将其排出体外，对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等都十分有利；蘑菇含有酪氨酸酶，对降低血压有明显效果。

6、牛奶：牛奶中含有丰富蛋白质、维生素及钙、钾、镁等矿物质，可防止皮肤干燥及暗沉，使皮肤白皙，有光泽；也可补充丰富的钙质，适合严重缺钙的人、少儿、老年人、易怒、失眠者以及工作压力大的女性。

牛奶味甘，性平、微寒，入心、肺、胃经；具有补虚损，益肺胃，生津润肠之功效。

食谱相克

1、豆腐：豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调，会生成容易形成结石的草酸钙；豆腐忌于蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。

2、莴笋：莴笋忌于蜂蜜同食。

3、牛奶：牛奶不宜与果汁、醋、白酒、米汤、韭菜、菜花一起食用；在喝牛奶前后1小时左右，不宜吃橘子；牛奶与生鱼同食会中毒。

145、白菜奶汁汤（孕期1--3个月--孕早期食谱）

（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5675.html）

原材料：白菜250克、枸杞3克、滑子菇20克。

调料：牛奶100克，盐5克，花生油10克。

制作过程：

1、将白菜洗净改切好，枸杞洗净，滑子菇洗净。

2、锅内烧油，注入适量清汤，加入牛奶，用小火烧开，下入白菜、滑子菇，滚至白菜软身。

3、再加入枸杞，调入盐、煮透入味即成。

操作要点：煮奶汤的火候不宜大，以免糊锅底，白菜要嫩。

友情提示，本食谱功效：色泽诱人，奶香浓郁，使人食欲大增，还能补充丰富的营养。

白菜

白菜又名结球白菜、黄牙白菜、黄矮菜、交菜，四时常见，冬春尤胜，被誉为“百菜之王”，民间也有“百菜不如白菜”的说法，它是我国北方广大地区冬春两季的主要蔬菜，营养丰富而脆美无渣，且具有一定的疗病价值。白菜能养胃气、润肠通便，适合脾胃虚弱、大小便不利、维生素缺乏的人食用。中医认为白菜性微寒，无毒，能养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒，为清凉降泄兼补益良品，尤其适合孕妇及有消化道溃疡的人食用。

禁忌：人人都可以食用，无特殊禁忌。

146、酱爆核桃

主料： 核桃 200克

辅料： 酱黄瓜 100克

调料： 甜面酱 50克白砂糖 20克味精 5克盐 10克植物油 100克姜 5克 大葱 5克 淀粉(豌豆) 5克

制作工艺

1.用开水浸泡核桃肉，以去其嫩皮，防止出现苦涩味，将酱黄瓜切成丁，待用。

2.铁锅中放入素油，烧热后把核桃肉倒入爆炸片刻，捞出沥油，然后将甜面酱倒入锅中烧开，再加糖，水淀粉溶化后，即将核桃肉和黄瓜丁倒入，加葱，姜末，味精翻炒均匀，然后起锅。

菜品口感 咸甜适口，含酱味浓郁，富有营养。

友情提示:

核桃：核桃是大众喜爱的小食品，它富含蛋白质、脂肪酸、B族维生素、维生素E、钙、镁、硒等营养元素，可防止细胞老化，能健脑、增强记忆力及延缓衰老，减少肠道对胆固醇的吸收，润润肌肤、乌黑头发等功效；特别适合动脉硬化、高血压、冠心病人以及脑力劳动者多食，有缓解疲劳和压力的作用。核桃味甘、性温；入肾、肺经；可补肾固精、温肺定喘、润肠通便；主治肾虚喘嗽、腰痛脚弱、阳痿遗精、小便频数、石淋、大便燥结。

食谱相克：核桃不能与野鸡肉、酒同食。

147、酥炸甜核桃

主料： 核桃 400克

调料： 盐 2克白砂糖 20克白芝麻 20克柠檬汁 5克植物油 30克
制作工艺
1. 核桃肉放入开水中煮3分钟盛起，冲净滴干。
2. 白芝麻洗净，滴干水分，以白锅炒香。
3. 烧开水约1200毫升，加入砂糖及盐，放入核桃煮3分钟盛起，吸干水分。
4. 煮溶糖胶料，加入柠檬汁，放入核桃煮5分钟，盛起滴干。
5. 净油烧至微滚，加入核桃炸至微黄色盛起，撒上芝麻即成。
工艺提示 因有过油炸制过程，需准备植物油500克。
相关人群 适于1～3个月的孕妇食用。
友情提示:

核桃：核桃是大众喜爱的小食品，它富含蛋白质、脂肪酸、B族维生素、维生素E、钙、镁、硒等营养元素，可防止细胞老化，能健脑、增强记忆力及延缓衰老，减少肠道对胆固醇的吸收，润润肌肤、乌黑头发等功效；特别适合动脉硬化、高血压、冠心病人以及脑力劳动者多食，有缓解疲劳和压力的作用。核桃味甘、性温；入肾、肺经；可补肾固精、温肺定喘、润肠通便；主治肾虚喘嗽、腰痛脚弱、阳痿遗精、小便频数、石淋、大便燥结。
食谱相克：核桃不能与野鸡肉、酒同食。
148、酸菜蒸豆腐
主料： 豆腐 250克
辅料： 酸白菜 75克
调料： 姜 1克大葱 1克 豆豉 15克香油 2克白酱油 2克
制作工艺
1.酸菜洗净，切小薄片，用清水浸15分钟，挤干水；豆豉切细；姜切丝，葱切花。

2.老豆腐切厚片，放入开水中煮二分钟捞起，控干水，排在碟上；酸菜放在开水中煮二分钟捞起，挤干水，排在老豆腐上。
3.豆豉、姜丝、葱花拌匀放在酸菜上蒸7分钟，淋上麻油、白酱油即成。
菜品口感 清淡不腻，别有风味。
友情提示：

1、豆腐：豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

2、酸白菜：酸菜中的乳酸能开胃提神、醒酒去腻，还能能增进食欲、帮助消化，还可以促进人体对铁元素的吸收。同时，白菜变酸，其所含营养成分不易损失。但酸菜只能偶尔食用，如果人体缺乏维C就应少吃，长期贪食，则可能引起泌尿系统结石，使红细胞失去携氧能力，导致组织缺氧，出现皮肤和嘴唇青紫、头痛头晕、恶心呕吐、心慌等中毒症状，严重者还能致死。
食谱相克

1、豆腐：豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调，会生成容易形成结石的草酸钙；豆腐忌于蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。
2、酸白菜：酸菜不宜与柿子同食，会导致胃石症。
149、豆芽豆腐汤
主料： 黄豆芽 250克豆腐 80克
调料： 盐 2克大葱 5克鸡精 2克植物油 15克
制作工艺
1.黄豆芽洗净去根；豆腐入盐水烫一下后切块；葱洗净切葱花。

2.炒锅放油烧热，放入黄豆芽，炒出香味时加适量水，中火烧开，黄豆芽酥烂时，放入豆腐，改小火慢炖10分钟，出锅前加入盐、鸡精，撒入葱花即可。
工艺提示 烹制中不要过早加盐，以免影响汤汁鲜美。
菜品口感 清淡素雅，不温不燥。
相关人群 本菜适宜怀孕早期食用。
健康提示
1.祛风清热，解毒健脾，适用于风疹肤痒，是维护皮肤健康的经济实惠汤品。
2.豆腐性凉，一次性过多服用，易致脾胃生寒。
友情提示:

1、黄豆芽：黄豆芽含有丰富的维生素，春天多吃些黄豆芽可以有效地防治维生素B2缺乏症。豆芽中所含的维生素E能保护皮肤和毛细血管，防止动脉硬化，防治老年高血压。另外因为黄豆芽含有维C，是美容食品。常吃黄豆芽能营养毛发，使头发保持乌黑光亮，对面部雀斑有较好的淡化效果。吃黄豆芽对青少年生长发育、预防贫血等大有好处，常吃黄豆芽还有健脑、抗疲劳、抗癌，防止牙龈出血、心血管硬化及低胆固醇等功效。

2、豆腐：豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

食谱相克

1、黄豆芽：豆芽不宜与猪肝同食。

2、豆腐：豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调，会生成容易形成结石的草酸钙；豆腐忌于蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。

150、豆腐干拌豆角

主料： 豆腐干 200克四季豆 250克 辅料： 胡萝卜 50克

调料： 胡麻油 10克盐 3克味精 2克姜 5克

制作工艺

1. 豆角去掉筋丝，切末刀片，放入沸水锅内焯熟，捞出放入冷水中投凉，沥干水分。
2. 豆腐干切成小片，放入沸水锅内焯一下，捞出沥干水分。
3. 胡萝卜洗净，切成小片；姜切末。
4. 将豆角片堆放在盘子中间，豆腐干片放在豆角的四周，胡萝卜片放在豆角上面。
5. 将花椒油、精盐、味精、姜末放在小碗内调匀，浇在豆角和胡萝卜片上，吃时拌匀。

相关人群 适于4～6个月的孕妇食用。

友情提示：

1、豆腐干：豆腐干中含有丰富蛋白质，而且豆腐蛋白属完全蛋白，含有人体必需的8种氨基酸，营养价值较高；其含有的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏；并含有多种矿物质，补充钙质，防止因缺钙引起的骨质疏松，促进骨骼发育，对小儿、老人的骨骼生长极为有利。

2、四季豆：四季豆是老百姓餐桌上十分常见的蔬菜之一。富含蛋白质和多种氨基酸，常食可健脾胃，增进食欲。夏天多吃一些四季豆有消暑，清口的作用。四季豆种子可激活肿瘤病人淋巴细胞，产生免疫抗体，对癌细胞有非常特异的伤害与抑制作用，即有抗肿瘤作用。

3、胡萝卜：胡萝卜能提供丰富的维A，可促进机体正常生长繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。同时还能增强人体免疫力和抗癌的作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。妇女进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。另外胡萝卜内所含的琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。胡萝卜素可清除致人衰老的自由基，所含的B族维生素和维C等也有润皮肤、抗衰老的作用。另外它的芳香气味是挥发油造成的，能增进消化，并有杀菌作用。

食谱相克

1、豆腐干：豆腐干中富含钙质，不宜于含有大量草酸的菠菜、葱同食。

2、胡萝卜：酒与胡萝卜不宜同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病；另外萝卜主泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。

151、草莓果汁

主料： 草莓 100克奶酪 100克柠檬 150克

辅料： 冰片 3克

调料： 白砂糖 5克

制作工艺

将草莓、柠檬去皮，全部放进压榨器中榨汁，并与乳酪混合。再注入杯中，放进冰片与白糖。

工艺提示 依此做法，可用“维C之星”猕猴桃做成果汁饮用；奶酪又称乳酪。

相关人群 本菜适宜怀孕早期食用。

健康提示

草莓是维生素C的含量比较高的水果，润肺生津，健脾和胃，补血益气，凉血解毒，可用于脾胃虚弱、食少纳呆、神疲乏力、头晕，长有面疱，粉刺者多食有益。

友情提示：

1、草莓：草莓是老少皆宜的健康食品，主要含有维生素A、C、E，生物素，钙、铁、磷、钾等矿物质，叶酸等。草莓含有的营养素容易被人体消化，吸收，多吃也不会受凉或上火。草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有明目养肝作用，草莓对胃肠道和贫血均有一定的滋补调理作用。草莓除可以预防坏血病外，对防治动脉硬化，冠心病也有较好的疗效。常吃草莓对皮肤、头发均有保健作用。但草莓中含有的草酸钙较多，尿路结石病人不宜吃得过多。

2、奶酪：奶酪含有丰富蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素及钙、镁、锌等营养元素，是补钙的最佳选择，有增进人体抵抗疾病的能力、促进代谢、增强活力、保护眼睛健康、保持肌肤健美、维持人体肠道内正常菌群的稳定和平衡等作用。奶酪热量较高，多吃容易发胖。

3、柠檬：柠檬的成分主要是糖，有机酸，维生素B1、B2，维生素C，烟酸，钙、磷、铁等矿物质。柠檬可谓一身都是宝，它的果皮、叶片和花可以提取精油，是食品和美容化妆品的重要原料，是西餐桌上常备果品，有“西餐之王”的美誉。柠檬含有丰富的芦丁，可减少血中胆固醇，预防动脉硬化。柠檬中的柠檬酸可以与钙离子结合成一种可溶性络合物，能减弱钙离子的凝血作用，防止血小板凝集，预防高血压和心肌梗死。柠檬酸还具有防止和消除皮肤色素沉着的作用，可洁肤美容。

食谱相克：奶酪忌与鲈鱼同食；吃奶酪前后1小时左右不要吃水果；服用单胺氧化酶抑制剂的

人应避免吃奶酪。

152、腊八粥

主料：糯米 150克

辅料：枣（干） 25克花生仁（生） 25克大豆 25克莲子 25克

调料：冰糖 10克

制作工艺

1.将红枣、花生仁、大豆、莲子洗净泡发。

2.将糯米洗净水泡一夜。

3.将上述泡好的红枣、花生仁、大豆、莲子、糯米一同放入锅中，加适量水，先用旺火烧开，后用小火煮成粥。吃时根据自己的情况放入冰糖。

健康提示

腊八粥出糯米外，含有多种其他成分，可以使各种成分的营养互补，营养较全面。本粥含蛋白质较八宝饭多，家庭常吃有助于均衡营养。

友情提示：

1、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。

2、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

3、花生仁（生）：花生含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、烟酸、维生素K、钙、镁、锌、硒等营养元素，有增强记忆力、抗老化、止血、预防心脑血管疾病、减少肠癌发生的作用；其性平，味甘；入脾、肺经；具有醒脾和胃，润肺化痰，滋养调气，清咽止咳之功效。

4、大豆：大豆含有丰富营养元素，具有增强机体免疫功能、防止血管硬化、治缺铁性贫血、降糖、降脂的功效。

5、莲子：莲子含有丰富的蛋白质、碳水化合物、烟酸、钾、钙、镁等营养元素，具有防癌抗癌、降血压、强心安神、滋养补虚、止遗涩精等功效。

食谱相克

1、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。

2、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。

3、花生仁（生）：花生不宜与黄瓜、螃蟹同食，否则易导致腹泻；花生不可与香瓜同食。

4、大豆：黄豆不宜与猪血、蕨菜、虾皮、猪肝、酸奶同食。

153、菠菜煎豆腐

主料：菠菜 500克豆腐 200克

调料：植物油 30克酱油 5克白砂糖 5克味精 2克盐 3克

制作工艺

1. 菠菜择洗干净，豆腐用水冲净切片。

2. 锅烧热加油，豆腐片放入油锅两面煎黄，加上配料，烧1～2分钟，再加菠菜即可。

相关人群 适于4～6个月的孕妇食用。

友情提示：

1、菠菜：菠菜中含有大量的β胡萝卜素和铁，也是维生素B6、叶酸、铁和钾的极佳来源。其中丰富的铁对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润，光彩照人，因此被推崇为养颜佳品。菠菜叶中含有铬和一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。丰富的B族维生素含量使其能够防止口角炎、夜盲症等维生素缺乏症的发生。菠菜中含有大量的抗氧化剂如维生素E和硒元素，具有抗衰老、促进细胞增殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的老化，防止老年痴呆症。哈佛大学的一项研究还发现，每周食用2～4次菠菜的中老年人，因摄入了维生素A和胡萝卜素，可降低患视网膜退化的危险，从而保护视力。

2、豆腐：豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

食谱相克

1、菠菜：菠菜不宜与鳝鱼、韭菜、黄瓜、瘦肉同食。

2、豆腐：豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调，会生成容易形成结石的草酸钙；豆腐忌于蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。

154、红豆米枣粥

主料： 赤小豆 50克糯米(紫) 100克枣（干） 15克
调料： 赤砂糖 10克
制作工艺
1.红豆洗净，在清水中浸泡8小时以上。
2.红糯米洗净，在清水中浸三四个小时。
3.红枣洗净，放入锅中加入泡过的红豆和红糯米，再加入五六杯水同蒸，直到开关跳起。
4.最后，加入红糖拌匀就可以了。
友情提示：

1、赤小豆：赤小豆含有较多的皂角甙，可刺激肠道，因此它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿有益；还有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用；赤小豆是富含叶酸的食物，产妇、乳母多吃赤小豆有催乳的功效。

2、糯米(紫)：紫米富含蛋白质、碳水化合物、B族维生素、钙、铁、钾、镁等营养元素，其营养丰富，多食具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、滑涩补精之功，对于少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚均有很好的补养作用。

3、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。
食谱相克

1、赤小豆：鲤鱼与红豆同煮，两者均能利水消肿，在用于治疗肾炎水肿的时候效果很好；但是正是因为利水功能太强，正常人不可服用。
2、糯米(紫)：糯米不宜于鸡肉同食。
3、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。
155、红糖生姜汁
主料： 姜 20克赤砂糖 5克
制作工艺 生姜洗净，切片，加水与红糖同煮约15分钟，取汁服用。
相关人群 本菜适宜生育期特殊情况的孕妇食用。
健康提示
1.此姜汁能够和中止呕。
2.每日分多次服用，连续3至5天。
友情提示：

姜：生姜具有解毒杀菌的作用，所以日常我们在吃松花蛋或鱼蟹等水产时，通常会放上一些姜末、姜汁。生姜中的姜辣素能抗衰老，老年人常吃生姜可除“老年斑”。生姜的提取物能刺激胃粘膜，引起血管运动中枢及交感神经的反射性兴奋，促进血液循环，振奋胃功能，达到健胃、止痛、发汗、解热的作用。姜的挥发油能增强胃液的分泌和肠壁的蠕动，从而帮助消化；生姜中分离出来的姜烯、姜酮的混合物有明显的止呕吐作用。生姜提取液具有显着抑制皮肤真菌和杀阴道滴虫的功效，可治疗各种痈肿疮毒；生姜还有抑制癌细胞活性、降低癌变的毒害作用。
食谱相克：赤砂糖与生鸡蛋、皮蛋同食会中毒。
156、竹笋香菇汤
主料： 竹笋 200克
辅料： 香菇（鲜） 50克荸荠 50克
调料： 植物油 10克味精 1克盐 2克
制作工艺
1.鲜竹笋、水发香菇、荸荠（去皮）洗净，切成细丝。

2.锅内放油烧至六成热，加入竹笋、香菇翻炒几下，加入高汤和荸荠烧开，以味精和食盐调味即可。
相关人群 本菜适宜生育期特殊情况的孕妇食用。
健康提示 此汤具有清热、安神、降压的作用。
友情提示：

1、竹笋：竹笋富含B族维生素及烟酸等招牌营养素，具有低脂肪、低糖、多膳食纤维的特点，本身可吸附大量的油脂来增加味道。所以肥胖的人，如果经常吃竹笋，每顿饭进食的油脂就会被它所吸附，降低了胃肠黏膜对脂肪的吸收和积蓄，从而达到减肥目的，而且竹笋还含大量纤维素，不仅能促进肠道蠕动、去积食、防便秘，而且也是肥胖者减肥佳品，并能减少与高脂有关的疾病。另由于竹笋富含烟酸、膳食纤维等，能促进肠道蠕动、帮助消化、消除积食、防止便秘，故有一定的预防消化道肿瘤的功效。

2、香菇（鲜）：香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点；香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇，它可转化为维生素D，促进体内钙的吸收，并可增强人体

抵抗疾病的能力。正常人吃香菇能起到防癌作用。癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长；香菇食疗对腹壁脂肪较厚的患者，有一定的减肥效果。香菇中含腺膘呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病；香菇多糖能提高辅助性T细胞的活力而增强人体体液免疫功能。大量实践证明，香菇防治癌症的范围广泛，已用于临床治疗。香菇还含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢，提高机体适应力有很大作用；香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘等。

3、荸荠：荸荠中含的磷是根茎类蔬菜中最高的，能促进人体生长发育和维持生理功能的需要，对牙齿骨骼的发育有很大好处，同时可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢，调节酸碱平衡。因此荸荠适于儿童食用。荸荠有一定的抑制细菌作用，对降低血压、防治癌肿也有一定效果。荸荠含有粗蛋白、淀粉，能促进大肠蠕动。荸荠所含的粗脂肪有滑肠通便作用，可用来治疗便秘。荸荠质嫩多津，可治疗热病津伤口渴之症，对糖尿病尿多者，有一定的辅助治疗作用。荸荠水煎汤汁能利尿排淋，对于小便淋沥涩通者有一定治疗作用，可作为尿路感染患者的食疗佳品。荸荠还含有一种抗病毒物质可抑制流脑，流感病毒，能用于预防流脑及流感的传播。

食谱相克：竹笋忌与羊肝同食。

157、竹笋蘑菇炖豆腐

主料： 豆腐(南) 500克

辅料： 冬笋 25克蘑菇(鲜蘑) 50克

调料： 香油 25克酱油 5克料酒 5克胡椒粉 2克大葱 5克姜 5克植物油 40克

制作工艺

1.嫩豆腐切成小块放入冷水锅人内，加少许料酒，用旺火煮至豆腐起空（豆腐四周能见小洞）时去掉水；将冬笋去老皮切成指甲片；蘑菇切成小块；葱、姜切成末。

2.起锅下油烧到五成热时放入冬笋片炸约4分钟呈金黄色时捞起；锅内放入鲜汤500毫升，再将豆腐、冬笋片、鲜蘑菇、酱油、盐、姜末放入（汤汁以淹没豆腐为准），移放到小火上炖到20分钟，放胡椒面、香油、葱末后即可装盘。

工艺提示 因有过油炸制过程，需准备植物油200克。

友情提示：

1、豆腐(南)：豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

2、冬笋：冬笋是一种富有营养价值并具有医药功能的美味食品，质嫩味鲜、清脆爽口，含有蛋白质和多种氨基酸、维生素,以及钙、磷、铁等微量元素以及丰富的纤维素。能促进肠道蠕动，既有助于消化，有能预防便秘和结肠癌的发生。冬笋是一种高蛋白、低淀粉食品，对肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化等患者有一定的食疗作用。它所含的多糖物质，还具有一定的抗癌作用。但是冬笋含有较多草酸钙，儿童、患尿道结石、肾炎的人不宜多食。

3、蘑菇(鲜蘑)：蘑菇的有效成分可增强T淋巴细胞功能，从而提高机体抵御各种疾病的免疫力；巴西某研究从蘑菇中提取到一种物质具有镇痛、镇静的功效，据说其镇痛效果可代替吗啡；蘑菇提取液用动物实验，发现其有明显的镇咳、稀化痰液的作用；蘑菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素，可保持肠内水分平衡，还可吸收余下的胆固醇、糖分，将其排出体外，对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等都十分有利；蘑菇含有酪氨酸酶，对降低血压有明显效果。

食谱相克

1、豆腐(南)：豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调，会生成容易形成结石的草酸钙；豆腐忌于蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。

2、冬笋：冬笋忌与羊肝同食。

158、糯米养胎粥

主料： 糯米 100克

辅料： 黄芪 30克枣（干） 10克

制作工艺

1. 将黄芪焙干，研细末。

2. 将糯米、黄芪药末、红枣置瓦罐内，加清水，先用旺火煮沸，然后改用小火煨60分钟。

健康提示

1. 益气养血，补元安胎。

2. 适用于气血两虚、体质虚弱的先兆流产孕妇服用。

友情提示：

1、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。

2、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛

酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

食谱相克

1、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。

2、黄芪：黄芪恶白鲜皮，反藜芦，畏五灵脂、防风。

3、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。

159、糖醋圆白菜

主料： 圆白菜 300克

辅料： 柿子椒 30克青椒 30克

调料： 白砂糖 40克醋 20克盐 2克味精 2克淀粉(豌豆) 10克大葱 5克姜 5克花椒 5克大豆油 40克香油 10克

制作工艺

1. 将圆白菜洗净，沥干水，切成菱形片；

2. 青、红椒洗净，均切成菱形片；

3. 葱、姜洗净切丝备用；

4. 将白糖、醋、精盐、味精、清汤、湿淀粉15克（淀粉10克加水）调成味汁；

5. 锅内加油烧热，放入花椒粒炸香，捞出花椒粒不用；

6. 放入葱姜丝、圆白菜、青红椒片，用旺火翻炒至微熟，倒入味汁，颠翻至匀；

7. 淋入香油，出锅装盘即成。

菜品口感 色泽美观，清鲜脆嫩，甜酸爽口。

友情提示：

1、圆白菜：圆白菜中含有大量人本必需营养素，如多种氨基酸、胡萝卜素等，其维C含量尤多，这些营养都具有提高人体免疫功能的作用，同时其中含有维生素U样因子，比人工合成的维生素U的效果要好，能促进胃、十二指肠溃疡的愈合，新鲜菜汁对胃病有治疗作用。其中还含有较多的微量元素钼，能抑制亚硝酸胺的合成，具有一定的抗癌作用。此外，圆白菜中的果胶及大量粗纤维能够结合并阴止肠内吸收毒素，促进排便，达到防癌的目的。
另外其中含有丰富的维A、钙和磷。这些物质是促进骨骼发育，防止骨质疏松，所以常食有利于儿童生长发育和老年人骨骼健壮，对促进血液循环也有很大的好处。

2、柿子椒：柿子椒果实中含有极其丰富的营养，维C含量比茄子、番茄还高，其中芬芳辛辣的辣椒素，能增进食欲、帮助消化，含有的抗氧化维生素和微量元素，能增强人的体力，缓解因工作生活压力造成的疲劳。其中还有丰富的维生素K，可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。其特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化，促进肠蠕动，防止便秘。

3、青椒：青椒果实中含有极其丰富的营养，维C含量比茄子、番茄都高，其中芬芳辛辣的辣椒素，能增进食欲、帮助消化，含有的抗氧化维生素和微量元素，能增强人的体力，缓解因工作生活压力造成的疲劳。其中还有丰富的维生素K，可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。其特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化，促进肠蠕动，防止便秘。

160、生姜乌梅饮

主料： 乌梅 10克姜 10克

辅料： 赤砂糖 30克

制作工艺 将乌梅肉、生姜、红糖加水200毫升煎汤。

食用方法 每次100毫升，每日2次。

健康提示

1. 和胃止呕，生津止渴。

2. 适用于肝胃不和之妊娠呕吐。

3.
乌梅性温味酸，有敛肺止咳、生津止渴、涩肠止泻、安蛔的作用，可治久咳、虚热烦渴、久疟、久泻、久痢、便血、尿血、血崩、蛔厥腹痛、钩虫病、牛皮癣等。

4.
据《本草纲目》记载，乌梅主治下气，除热烦满，安心，止肢体痛，偏粘不仁，去青黑痣，蚀恶肉。去痹，利筋脉，止下痢，好睡口干。水渍汁饮，治伤寒烦热。止渴调中，去炎治疟瘴，止吐逆霍乱，除冷热痢。治虚劳骨蒸，消酒毒，令人得睡。

友情提示:

姜：生姜具有解毒杀菌的作用，所以日常我们在吃松花蛋或鱼蟹等水产时，通常会放上一些姜末、姜汁。生姜中的姜辣素能抗衰老，老年人常吃生姜可除“老年斑”。生姜的提取物能刺激胃粘膜，引起血管运动中枢及交感神经的反射性兴奋，促进血液循环，振奋胃功能，达到健胃、止痛、发汗、解热的作用。姜的挥发油能增强胃液的分泌和肠壁的蠕动，从而帮助消化；生姜中分离出来的姜烯、姜酮的混合物有明显的止呕吐作用。生姜提取液具有显着抑制皮肤真菌和杀阴道滴虫的功效，可治疗各种痈肿疮毒；生姜还有抑制癌细胞活性、降低癌变的毒害作用。

食谱相克

1、乌梅：忌与猪肉同食
2、赤砂糖：赤砂糖与生鸡蛋、皮蛋同食会中毒。
161、白油豆腐
主料： 豆腐 500克
调料： 盐 3克胡椒粉 3克味精 2克大葱 5克淀粉(豌豆) 5克色拉油 30克
制作工艺

1.豆腐切成丁，在沸水锅内放入少许精盐，然后放入豆腐焯一下，捞起，用清水漂一下，沥水备用。

2.炒锅放在中火上，下色拉油烧至三成热，放入豆腐、精盐、胡椒粉、味精、上汤半碗烧沸入味，用淀粉水勾芡，再加入葱花，推匀，起锅即成。
菜品口感 咸香适口。
友情提示:

豆腐：豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。
食谱相克

豆腐：豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调，会生成容易形成结石的草酸钙；豆腐忌于蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。
162、牛奶花生粥
主料： 花生 100克糯米 200克牛奶 250克
制作工艺 将花生连皮捣成泥，与糯米同煮，粥熟时,加入牛奶煮沸即可。
相关人群 本菜适宜产褥期食用。
友情提示：

1、花生：花生含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、烟酸、维生素K、钙、镁、锌、硒等营养元素，有增强记忆力、抗老化、止血、预防心脑血管疾病、减少肠癌发生的作用；其性平，味甘；入脾、肺经；具有醒脾和胃，润肺化痰，滋养调气，清咽止咳之功效。

2、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。

3、牛奶：牛奶中含有丰富蛋白质、维生素及钙、钾、镁等矿物质，可防止皮肤干燥及暗沉，使皮肤白皙，有光泽；也可补充丰富的钙质，适合严重缺钙的人、少儿、老年人、易怒、失眠者以及工作压力大的女性。牛奶味甘，性平、微寒，入心、肺、胃经；具有补虚损，益肺胃，生津润肠之功效。
食谱相克
1、花生：花生不宜与黄瓜、螃蟹同食，否则易导致腹泻；花生不可与香瓜同食。
2、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。

3、牛奶：牛奶不宜与果汁、醋、白酒、米汤、韭菜、菜花一起食用；在喝牛奶前后1小时左右，不宜吃橘子；牛奶与生鱼同食会中毒。
163、油豆腐油菜
主料： 油菜 200克油豆腐 50克
调料： 酱油 6克植物油 6克淀粉(豌豆) 2克白砂糖 2克料酒 2克
制作工艺
1. 油菜洗净切段，梗叶分置；
2. 油豆腐切成块；
3. 油熬热后先煸菜梗，加盐，再下菜叶煸几下；
4. 将油豆腐放入煸炒过的油菜中一同炒几下，加酱油、料酒和少许水烧开，再加入糖；
5. 最后再将淀粉加水和匀，倒入锅中，调成稀汁状即成。
相关人群 适于1～3个月的孕妇食用。
健康提示
1.
本品含蛋白质17.5克、脂肪21.2克、糖12克、热量280千卡(1172千焦耳)、钙358毫克、磷210毫克、铁7.5毫克、胡萝卜素6.3毫克、硫胺素0.19毫克、核黄素0.24毫克、尼克酸1.9毫克、维生素C 102毫克。
2. 中医认为，本菜谱性味甘、平，能养胃和疏理气血，故宜孕妇食用。
友情提示：

1、油菜：油菜中含有丰富的钙、铁和维C。另外胡萝卜素也很丰富，是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源，对于抵御皮肤过度角化大有裨益，爱美人士不妨多吃一些油菜。油菜还有促血液循环、散血消肿、活血化瘀、解毒消肿、宽肠通便、强身健体等功效。另外最近国外科学家还在油菜中发现含有能促进眼睛视紫质合成的物质，能起到明目的作用，同时指出十字花科蔬菜如油菜可降低胰腺癌发病的危险。

2、油豆腐：油豆腐富含优质蛋白、多种氨基酸、不饱和脂肪酸及磷脂等，铁、钙的含量也很高。

164、松仁豆腐

主料： 豆腐 250克

辅料： 松子（炒） 25克青豆 25克香菇（鲜） 25克

调料： 植物油 20克盐 3克香油 3克淀粉(玉米) 4克大葱 5克姜 3克大蒜 5克

制作工艺

1. 将豆腐切成小块，下入开水锅内，加入精盐、葱姜烧开入味；
2. 捞出豆腐，控水备用；
3. 香菇洗净；
4. 淀粉放碗内加水调成湿淀粉；
5. 炒锅注油烧至八成熟，下入松仁炸至金黄色捞出；
6. 青豆煮熟备用；
7. 炒锅注油烧热，下入葱姜蒜末炒香，放入水、豆腐块、松仁、青豆、香菇烧开，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

友情提示：

1、豆腐：豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

2、松子（炒）：松子中含有丰富蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、钾、钙、镁、锰等营养元素，能给机体组织提供丰富的营养物质，有软化血管、延缓衰老、预防心血管疾病、润肠通便等作用；也是也是女士们润肤美容的理想食物。

3、青豆：青豆富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用；青豆中富含皂角苷、蛋白酶抑制剂、异黄酮、钼、硒等抗癌成分，对前列腺癌、皮肤癌、肠癌、食道癌等几乎所有的癌症都有抑制作用。

4、香菇（鲜）：香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点；香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇，它可转化为维生素D，促进体内钙的吸收，并可增强人体抵抗疾病的能力。正常人吃香菇能起到防癌作用。癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长；香菇食疗对腹壁脂肪较厚的患者，有一定的减肥效果。香菇中含腺瞟呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病；香菇多糖能提高辅助性T细胞的活力而增强人体体液免疫功能。大量实践证明，香菇防治癌症的范围广泛，已用于临床治疗。香菇还含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢，提高机体适应力有很大作用；香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘等。

食谱相克：豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调，会生成容易形成结石的草酸钙；豆腐忌于蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。

165、枣桃粥

主料： 糯米 200克

辅料： 枣（干） 15克核桃 60克

制作工艺 核桃仁捣碎，大枣去核，与糯米同煮成粥。

相关人群 本菜适宜产褥期食用。

健康提示

1.此粥具有温阳补肾，健脾益气，润肠通便的作用，尤适宜于产后肾虚腰痛、畏寒怕冷、便秘者食用。

2.产后便秘者，也可以用红薯或菠菜与糯米煮粥。

友情提示：

1、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。

2、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

3、核桃：核桃是大众喜爱的小食品，它富含蛋白质、脂肪酸、B族维生素、维生素E、钙、镁、硒等营养元素，可防止细胞老化，能健脑、增强记忆力及延缓衰老，减少肠道对胆固醇的吸收，润润肌肤、乌黑头发等功效；特别适合动脉硬化、高血压、冠心病人以及脑力劳动者多食

，有缓解疲劳和压力的作用。核桃味甘、性温；入肾、肺经；可补肾固精、温肺定喘、润肠通便；主治肾虚喘嗽、腰痛脚弱、阳痿遗精、小便频数、石淋、大便燥结。

食谱相克

1、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。

2、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。

3、核桃：核桃不能与野鸡肉、酒同食。

166、文丝豆腐

主料： 豆腐 200克竹笋 25克香菇（鲜） 25克番茄 50克油菜 50克粉丝 50克

调料： 香油 10克淀粉(豌豆) 8克盐 3克味精 2克酱油 15克盐 3克花生油 35克

制作工艺

1.嫩豆腐、熟笋、水发冬菇、番茄、绿叶菜（油菜）均洗净，切成丝条；干粉丝用沸水浸发，切成5厘米段，沥干水分。

2.炒锅加入熟花生油，烧至八成热，倒入鲜汤750克，加入熟笋、冬菇、番茄、粉丝、绿叶菜、精盐、酱油、姜末、味精等调料，烧至汤汁起沸，再放入豆腐丝，略滚，用湿淀粉勾薄芡，淋上麻油，即可盛入大汤碗。

菜品口感 色泽美观，汁浓味鲜。

友情提示：

1、豆腐：豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

2、竹笋：竹笋富含B族维生素及烟酸等招牌营养素，具有低脂肪、低糖、多膳食纤维的特点，本身可吸附大量的油脂来增加味道。所以肥胖的人，如果经常吃竹笋，每顿饭进食的油脂就会被它所吸附，降低了胃肠黏膜对脂肪的吸收和积蓄，从而达到减肥目的，而且竹笋还含大量纤维素，不仅能促进肠道蠕动、去积食、防便秘，而且也是肥胖者减肥佳品，并能减少与高脂有关的疾病。另由于竹笋富含烟酸、膳食纤维等，能促进肠道蠕动、帮助消化、消除积食、防止便秘，故有一定的预防消化道肿瘤的功效。

3、香菇（鲜）：香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点；香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇，它可转化为维生素D，促进体内钙的吸收，并可增强人体抵抗疾病的能力。正常人吃香菇能起到防癌作用。癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长；香菇食疗对腹壁脂肪较厚的患者，有一定的减肥效果。香菇中含腺瞟呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病；香菇多糖能提高辅

助性T细胞的活力而增强人体体液免疫功能。大量实践证明，香菇防治癌症的范围广泛，已用于临床治疗。香菇还含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢，提高机体适应力有很大作用；香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘等。

4、番茄：西红柿现在已是不少人餐桌上的美味。西红柿富含丰富的胡萝卜素、B族维生素和维C，其中的维生素P含量是蔬菜之冠，对心血管具有保护作用，可减少心脏病的发作。丰富的番茄红素能清除自由基，预防前列腺癌；尼克酸可维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。西红柿多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。同时多吃番茄还具有抗衰老作用，能使皮肤保持白皙。

5、油菜：油菜中含有丰富的钙、铁和维C。另外胡萝卜素也很丰富，是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源，对于抵御皮肤过度角化大有裨益，爱美人士不妨多吃一些油菜。油菜还有促血液循环、散血消肿、活血化瘀、解毒消肿、宽肠通便、强身健体等功效。另外最近国外科学家还在油菜中发现含有能促进眼睛视紫质合成的物质，能起到明目的作用，同时指出十字花科蔬菜如油菜可降低胰腺癌发病的危险。

6、粉丝：粉条里富含碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、烟酸和钙、镁、铁、钾、磷、钠等矿物质。粉条有良好的附味性，它能吸收各种鲜美汤料的味道，再加上粉条本身的柔润嫩滑，更加爽口宜人；但是粉条含铝很多一次不宜食用过多。

食谱相克

1、豆腐：豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调，会生成容易形成结石的草酸钙；豆腐忌于蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。

2、竹笋：竹笋忌与羊肝同食。

3、番茄：西红柿忌与石榴、螃蟹、冰棒、红薯、白酒、猪肝、鱼肉同食。

167、圆白菜炒青椒（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5371.html）

主料： 圆白菜 300克

辅料： 青椒 75克胡萝卜 40克

调料： 料酒 10克酱油 10克盐 4克味精 2克白砂糖 2克 大葱 10克姜 10克大蒜 10克植物油 40克香油 10克淀粉(豌豆) 5克

制作工艺
1. 将圆白菜洗净，沥干水，切成象眼片；
2. 青椒、胡萝卜分别洗净，均切成象眼片；
3. 葱、姜、蒜均切成细末备用；
4. 锅内加油烧热，放入葱、姜、蒜末炝锅；
5. 放入圆白菜、料酒，用旺火翻炒，再放入胡萝卜片、青椒片、精盐、白糖煸炒；
6. 加味精，用湿淀粉10（淀粉5克加水）勾芡，淋入香油出锅装盘即成。
菜品口感 色彩美观，鲜咸清香，脆嫩适口。
友情提示：

1、圆白菜：圆白菜中含有大量人本必需营养素，如多种氨基酸、胡萝卜素等，其维C含量尤多，这些营养都具有提高人体免疫功能的作用，同时其中含有维生素U样因子，比人工合成的维生素U的效果要好，能促进胃、十二指肠溃疡的愈合，新鲜菜汁对胃病有治疗作用。其中还含有较多的微量元素钼，能抑制亚硝酸胺的合成，具有一定的抗癌作用。此外，圆白菜中的果胶及大量粗纤维能够结合并阴止肠内吸收毒素，促进排便，达到防癌的目的。
另外其中含有丰富的维A、钙和磷。这些物质是促进骨骼发育，防止骨质疏松，所以常食有利于儿童生长发育和老年人骨骼健壮，对促进血液循环也有很大的好处。

2、青椒：青椒果实中含有极其丰富的营养，维C含量比茄子、番茄都高，其中芬芳辛辣的辣椒素，能增进食欲、帮助消化，含有的抗氧化维生素和微量元素，能增强人的体力，缓解因工作生活压力造成的疲劳。其中还有丰富的维生素K，可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。其特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化，促进肠蠕动，防止便秘。

3、胡萝卜：胡萝卜能提供丰富的维A，可促进机体正常生长繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。同时还能增强人体免疫力和抗癌的作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。妇女进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。另外胡萝卜内所含的琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。胡萝卜素可清除致人衰老的自由基，所含的B族维生素和维C等也有润皮肤、抗衰老的作用。另外它的芳香气味是挥发油造成的，能增进消化，并有杀菌作用。
食谱相克

胡萝卜：酒与胡萝卜不宜同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病；另外萝卜主泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。
168、奶油卷心菜（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5367.html）
主料： 圆白菜 700克
辅料： 番茄 100克
调料： 牛奶 100克盐 3克花生油 20克淀粉(豌豆) 10克
制作工艺
1. 将卷心菜取嫩菜心切成块，西红柿切片，用开水分别汆一下捞出，沥干水备用。
2. 炒锅注油烧热，投入菜心翻炒至熟，盛在盘中，用西红柿围边。
3. 锅内加牛奶、盐、味精及适量水烧开，用水淀粉勾芡，浇在卷心菜上即可。
菜品口感 奶味溢香，西式风味。
友情提示：

1、圆白菜：圆白菜中含有大量人本必需营养素，如多种氨基酸、胡萝卜素等，其维C含量尤多，这些营养都具有提高人体免疫功能的作用，同时其中含有维生素U样因子，比人工合成的维生素U的效果要好，能促进胃、十二指肠溃疡的愈合，新鲜菜汁对胃病有治疗作用。其中还含有较多的微量元素钼，能抑制亚硝酸胺的合成，具有一定的抗癌作用。此外，圆白菜中的果胶及大量粗纤维能够结合并阴止肠内吸收毒素，促进排便，达到防癌的目的。
另外其中含有丰富的维A、钙和磷。这些物质是促进骨骼发育，防止骨质疏松，所以常食有利于儿童生长发育和老年人骨骼健壮，对促进血液循环也有很大的好处。

2、番茄：西红柿现在已是不少人餐桌上的美味。西红柿富含丰富的胡萝卜素、B族维生素和维C，其中的维生素P含量是蔬菜之冠，对心血管具有保护作用，可减少心脏病的发作。丰富的番茄红素能清除自由基，预防前列腺癌；尼克酸可维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。西红柿多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。同时多吃番茄还具有抗衰老作用，能使皮肤保持白皙。
食谱相克：西红柿忌与石榴、螃蟹、冰棒、红薯、白酒、猪肝、鱼肉同食。
169、什锦甜粥
主料： 小米 200克粳米 100克
辅料： 绿豆 50克花生仁（生） 50克枣（干） 50克核桃 50克葡萄干 50克
调料： 赤砂糖 10克
制作工艺
1.将小米、粳米、绿豆、花生仁、红枣、核桃仁、葡萄干用水淘洗干净。

2.将洗净的绿豆放入锅内，加少量水，煮至七成熟时，加入开水，将小米、粳米、花生、红枣、核桃仁、葡萄干放入，再加红糖、调匀，烧开后再改用小火煮至熟烂即可。
工艺提示

简单的话，可单用葡萄干和粳米按1：2的比例煮粥，用葡萄干煮粥最宜于孕妇食用

菜品口感 香甜可口，营养丰富。

相关人群 本菜适宜怀孕早期食用。

健康提示

大枣富含维生素C及优质蛋白质等多种成分，被称为“天然维生素丸”；葡萄干有补气血，强筋骨，宁心神和止渴安胎的作用；核桃仁是健脑益智的食品；小米含维生素B2较多。怀孕早期的妇女食此粥，能获得全面合理的营养补充，有利于胎儿各器官的生长发育。

友情提示：

1、小米：小米有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效，还具有滋阴养血的功能，可以使产妇虚寒的体质得到调养；小米中含有丰富B族维生素，具有防止消化不良及口角生疮的功效。

2、粳米：粳米能提高人体免疫功能，促进血液循环，从而减少高血压的机会；粳米能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病；粳米米糠层的粗纤维分子，有助胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等疗效很好。

3、绿豆：绿豆含有丰富营养元素，有增进食欲、降血脂、降低胆固醇、抗过敏、解毒、保护肝脏的作用；

绿豆味甘，性凉，入心、胃经；具有清热解毒，消暑除烦，止渴健胃，利水消肿之功效；主治暑热烦渴、湿热泄泻、水肿腹胀、疮疡肿毒、丹毒疖肿、痄腮、痘疹以及金石砒霜草木中毒者。绿豆性寒，素体虚寒者不宜多食或久食，脾胃虚寒泄泻者慎食。

4、花生仁（生）：花生含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、烟酸、维生素K、钙、镁

、锌、硒等营养元素，有增强记忆力、抗老化、止血、预防心脑血管疾病、减少肠癌发生的作用；其性平，味甘；入脾、肺经；具有醒脾和胃，润肺化痰，滋养调气，清咽止咳之功效。

5、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

6、核桃：核桃是大众喜爱的小食品，它富含蛋白质、脂肪酸、B族维生素、维生素E、钙、镁、硒等营养元素，可防止细胞老化，能健脑、增强记忆力及延缓衰老，减少肠道对胆固醇的吸收，润润肌肤、乌黑头发等功效；特别适合动脉硬化、高血压、冠心病人以及脑力劳动者多食，有缓解疲劳和压力的作用。

核桃味甘、性温；入肾、肺经；可补肾固精、温肺定喘、润肠通便；主治肾虚喘嗽、腰痛脚弱、阳痿遗精、小便频数、石淋、大便燥结。

7、葡萄干：葡萄干含有蛋白质、少量维生素、丰富钾、钙、镁、铁等矿物质及大量葡萄糖，是儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品，可补血气、暖肾，治疗贫血，血小板减少；对神经衰弱和过度疲劳者有较好的补益作用。

食谱相克

1、小米：小米忌与杏仁同食。

2、粳米：粳米不宜与马肉、蜂蜜同食；不可与苍耳同食，否则会导致心痛。

3、绿豆：绿豆与鲤鱼、狗肉、榧子壳，不可同食。

4、花生仁（生）：花生不宜与黄瓜、螃蟹同食，否则易导致腹泻；花生不可与香瓜同食。

5、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。

6、核桃：核桃不能与野鸡肉、酒同食。

7、葡萄干：服用安体舒通、氨苯蝶啶和补钾时，不宜同食葡萄干和其他含钾量高的食物，否则易引起高血钾症，出现胃肠痉挛、腹胀、腹泻及心律失常等。

170、奶油双珍

主料： 椰菜花 400克西兰花 400克

辅料： 小米 20克胡萝卜 50克

调料： 小麦面粉 15克牛奶 20克盐 3克胡椒粉 2克植物油 25克

制作工艺

1. 小米飞水，取出滴干。

2. 椰菜花、西兰花洗净，切小朵。胡萝卜洗净，切粒。

3. 锅中放入水烧开，将椰菜花、西兰花放入煮1分钟，冲凉滴干。

4. 烧热锅，下油10克，放入椰菜花及西兰花煮熟，排于碟上。

5.下油15克，加入面粉，以慢火炒至微黄色。

6. 将鲜奶慢慢加入到炒黄的面粉中，拌至均匀。

7.

在拌匀鲜奶的面粉中加入调味料（盐3克、胡椒粉2克）、小米、红萝卜粒兜匀，淋在菜花上即成。

相关人群 适于1～3个月的孕妇食用。

友情提示：

1、西兰花：西兰花含有抗氧化防癌症的微量元素，长期食用可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。据美国癌症协会的报道，在众多的蔬菜水果中，菜花、大白菜的抗癌效果最好。菜花是含有类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化。防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险。有些人的皮肤一旦受到小小的碰撞和伤害就会变得青一块紫一块的，这是因为体内缺乏维生素K的缘故，补充的最佳途径就是多吃菜花。多吃菜花还会使血管壁加强，不容易破裂。丰富的维生素C含量，使菜花可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，可防止感冒和坏血病的发生。
同时西兰花还有补肾填精，健脑壮骨，补脾和胃之效。主治久病体虚，肢体痿软，耳鸣健忘，脾胃虚弱以及小儿发育迟缓等病症。

2、小米：小米有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效，还具有滋阴养血的功能，可以使产妇虚寒的体质得到调养；小米中含有丰富B族维生素，具有防止消化不良及口角生疮的功效。

3、胡萝卜：胡萝卜能提供丰富的维A，可促进机体正常生长繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力

正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。同时还能增强人体免疫力和抗癌的作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。妇女进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。另外胡萝卜内所含的琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。胡萝卜素可清除致人衰老的自由基，所含的B族维生素和维C等也有润皮肤、抗衰老的作用。另外它的芳香气味是挥发油造成的，能增进消化，并有杀菌作用。

食谱相克

1、小米：小米忌与杏仁同食。

2、胡萝卜：酒与胡萝卜不宜同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病；另外萝卜主泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。

171、凉拌素什锦

主料： 粉丝 30克海带(鲜) 30克胡萝卜 30克竹笋 50克香干 30克芹菜 50克莴笋 30克洋葱 30克

调料： 盐 3克味精 1克白砂糖 3克胡麻油 5克辣椒油 5克香油 5克酱油 3克

制作工艺

1. 竹笋、海带切丝和粉丝一起放入沸水断生后捞出，待凉；

2. 豆腐干、红萝卜、莴苣和芹菜切丝；

3. 上料同置于盘中，依个人口味逐加调味料浇在其上，食时拌匀即可。

工艺提示 含多种营养成分，既可佐餐，也可作为薄饼类面食的馅料。

菜品口感 青绿红蓝，色鲜味美，清淡素雅。

相关人群 本菜适宜怀孕早期食用。

健康提示 竹笋

无论是鲜笋或笋干，均含十余种氨基酸、维生素、钙、磷等微量元素和大量的粗纤维。经常食用，能增强胃肠功能，有利于对食物成分的消化、吸收，有利于胃肠蠕动，保持大便畅通，防止痔疮和下肢静脉曲张。

友情提示：

1、粉丝：粉条里富含碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、烟酸和钙、镁、铁、钾、磷、钠等矿物质。粉条有良好的附味性，它能吸收各种鲜美汤料的味道，再加上粉条本身的柔润嫩滑，更加爽口宜人；但是粉条含铝很多一次不宜食用过多。

2、海带(鲜)：海带含碘量极高，是体内合成甲状腺素的主要原料，常食可令秀发润泽乌黑。海带具有一定的药用价值，因为海带中含有大量的碘，碘是甲状腺合成的主要物质，如果人体缺少碘，就会患“粗脖子病”，即甲状腺机能减退症，所以，海带是甲状腺机能低下者的最佳食品。海带中还含有大量的甘露醇，而甘露醇具有利尿消肿的作用，可防治肾功能衰竭、老年性水肿、药物中毒等。甘露醇与碘、钾、烟酸等协同作用，对防治动脉硬化、高血压、慢性气管炎、慢性肝炎、贫血、水肿等疾病，都有较好的效果。海带中的优质蛋白质和不饱和脂肪酸，对心脏病、糖尿病、高血压有一定的防治作用。中医认为，海带性味咸寒，具有软坚、散结、消炎、平喘、通行利水、祛脂降压等功效，并对防治矽肺病有较好的作用。海带胶质能促使体内的放射性物质随同大便排出体外，从而减少放射性物质在人体内的积聚，也减少了放射性疾病的发生几率。

3、胡萝卜：胡萝卜能提供丰富的维A，可促进机体正常生长繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。同时还能增强人体免疫力和抗癌的作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。妇女进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。另外胡萝卜内所含的琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。胡萝卜素可清除致人衰老的自由基，所含的B族维生素和维C等也有润皮肤、抗衰老的作用。另外它的芳香气味是挥发油造成的，能增进消化，并有杀菌作用。

4、竹笋：竹笋富含B族维生素及烟酸等招牌营养素，具有低脂肪、低糖、多膳食纤维的特点，本身可吸附大量的油脂来增加味道。所以肥胖的人，如果经常吃竹笋，每顿饭进食的油脂就会被它所吸附，降低了胃肠黏膜对脂肪的吸收和积蓄，从而达到减肥目的，而且竹笋还含大量纤维素，不仅能促进肠道蠕动、去积食、防便秘，而且也是肥胖者减肥佳品，并能减少与高脂有关的疾病。另由于竹笋富含烟酸、膳食纤维等，能促进肠道蠕动、帮助消化、消除积食、防止便秘，故有一定的预防消化道肿瘤的功效。

5、香干：香干含有丰富的蛋白质、维生素A、B族维生素、钙、铁、镁、锌等营养元素，营养价值较高。

6、芹菜：芹菜是常用蔬菜之一，既可热炒，又能凉拌，深受人们喜爱。近年来诸多研究表明，这是一种具有很好药用价值的植物。丰富的铁、锌等微量元素，有平肝降压，安神镇静，抗癌防癌，利尿消肿，增进食欲的作用。近年来的研究还表明，多吃芹菜还可以增强人体的抗病能力。国外科学家发现，由于芹菜中富含水分和纤维素，并含有一种能使脂肪加速分解、消失的化学物质，因此是减肥的最佳食品。

7、莴笋：莴笋含钾量较高，有利于促进排尿，减少对心房的压力，对高血压和心脏病患者极为有益。含有少量的碘元素，它对人的基础代谢，心智和体格发育甚至情绪调划都有重大影响。因此莴笋具有镇静作用，经常食用有助于消除紧张，帮助睡眠。不同于一般蔬菜的是它含有非常丰富的氟元素，可参与牙和骨的生长。能改善消化系统和肝脏功能。刺激消化液的分泌，促进食欲，有助于抵御风湿性疾病和痛风。

食谱相克

1、海带(鲜)：海带不宜与柿子、茶、酸涩的水果同食。

2、胡萝卜：酒与胡萝卜不宜同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病；另外萝卜主泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。

3、竹笋：竹笋忌与羊肝同食。

4、芹菜：芹菜忌与甲鱼、菊花、蛤、兔肉、黄瓜、螃蟹同食。

5、莴笋：莴笋忌于蜂蜜同食。

6、洋葱：洋葱忌与蜂蜜同食，会导致腹胀、腹泻；洋葱也不宜与黄鱼同食。

172、黄豆芽拌海带（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5340.html）

主料： 海带(鲜) 300克黄豆芽 100克

调料： 盐 2克酱油 10克味精 2克白砂糖 10克醋 20克 大蒜 5克姜 5克辣椒(红、尖、干) 5克香油 10克大葱 3克

制作工艺

1. 大蒜去皮洗净捣成蒜泥；
2. 姜洗净去皮切成丝；
3. 干辣椒洗净切成丝；
4. 大葱去根洗净切成葱花备用；
5. 海带洗净，切成细丝；
6. 黄豆芽洗净，分别投入沸水中焯熟捞出沥干；
7. 将海带丝放入盆子底部，上面再放黄豆芽。
8. 蒜泥、姜丝、干椒丝放入碗里，炒锅内倒入香油烧热，浇在小碗内爆香，再放入精盐、酱油、味精、白糖、香醋调和成汁，浇在盆内的海带上，撒上葱花，稍拌即可。

菜品口感 脆嫩爽口，酸甜微辣。

友情提示：

1、海带(鲜)：海带含碘量极高，是体内合成甲状腺素的主要原料，常食可令秀发润泽乌黑。海带具有一定的药用价值，因为海带中含有大量的碘，碘是甲状腺合成的主要物质，如果人体缺少碘，就会患“粗脖子病”，即甲状腺机能减退症，所以，海带是甲状腺机能低下者的最佳食品。海带中还含有大量的甘露醇，而甘露醇具有利尿消肿的作用，可防治肾功能衰竭、老年性水肿、药物中毒等。甘露醇与碘、钾、烟酸等协同作用，对防治动脉硬化、高血压、慢性气管炎、慢性肝炎、贫血、水肿等疾病，都有较好的效果。海带中的优质蛋白质和不饱和脂肪酸，对心脏病、糖尿病、高血压有一定的防治作用。中医认为，海带性味咸寒，具有软坚、散结、消炎、平喘、通行利水、祛脂降压等功效，并对防治矽肺病有较好的作用。海带胶质能促使体内的放射性物质随同大便排出体外，从而减少放射性物质在人体内的积聚，也减少了放射性疾病的发生几率。

2、黄豆芽：黄豆芽含有丰富的维生素，春天多吃些黄豆芽可以有效地防治维生素B2缺乏症。豆芽中所含的维生素E能保护皮肤和毛细血管，防止动脉硬化，防治老年高血压。另外因为黄豆芽含有维C，是美容食品。常吃黄豆芽能营养毛发，使头发保持乌黑光亮，对面部雀斑有较好的淡化效果。吃黄豆芽对青少年生长发育、预防贫血等大有好处，常吃黄豆芽还有健脑、抗疲劳、抗癌，防止牙龈出血、心血管硬化及低胆固醇等功效。

食谱相克

1、海带(鲜)：海带不宜与柿子、茶、酸涩的水果同食。

2、黄豆芽：豆芽不宜与猪肝同食。

173、豆腐脑素三鲜

主料： 豆腐脑 400克
辅料： 香菇（鲜） 50克木耳(干) 20克番茄 150克香菜 15克
调料： 盐 3克胡椒粉 2克香油 3克淀粉(豌豆) 15克植物油 15克
制作工艺
1.香菇用清水浸泡至软后去蒂，切片。
2.番茄汆烫后去皮后切片；木耳撕成小片；香菜洗净后切末。
3.锅中入油10克烧热，将香菇爆香，再放入木耳同炒。
4.倒入3杯水烧开，再放入番茄，改用小火。

5.加入所有的调味料（盐3克、胡椒粉2克、香油3克、淀粉加水调成的水淀粉30克），烧开后将豆花放入汤中，煮开后熄火，撒入香菜末即可盛出食用了。
工艺提示 豆花就是豆腐脑。
友情提示:

1、豆腐脑：豆腐脑的蛋白质含量丰富，而且属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。豆腐脑性平，味甘；有补虚损，润肠燥，清肺火，化痰浊的作用，适宜身体虚弱、消化不良、老年人、心脑血管疾病患者食用。

2、香菇（鲜）：香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点；香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇，它可转化为维生素D，促进体内钙的吸收，并可增强人体抵抗疾病的能力。正常人吃香菇能起到防癌作用。癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长；香菇食疗对腹壁脂肪较厚的患者，有一定的减肥效果。香菇中含腺嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病；香菇多糖能提高辅助性T细胞的活力而增强人体体液免疫功能。大量实践证明，香菇防治癌症的范围广泛，已用于临床治疗。香菇还含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢，提高机体适应力有很大作用；香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘等。

3、木耳(干)：黑木耳中铁的含量极为丰富，故常吃木耳能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，并可防治缺铁性贫血；黑木耳含有维生素K，能减少血液凝块，预防血栓症的发生，有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用；木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用，它对胆结石、肾结石等内源性异物也有比较显着的化解功能；黑木耳含有抗肿瘤活性物质，能增强机体免疫力，经常食用可防癌抗癌。

4、番茄：西红柿现在已是不少人餐桌上的美味。西红柿富含丰富的胡萝卜素、B族维生素和维C，其中的维生素P含量是蔬菜之冠，对心血管具有保护作用，可减少心脏病的发作。丰富的番茄红素能清除自由基，预防前列腺癌；尼克酸可维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。西红柿多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。同时多吃番茄还具有抗衰老作用，能使皮肤保持白皙。

5、香菜：香菜中含有许多挥发油，其特殊的香气就是挥发油散发出来的。它能祛除肉类的腥膻味，因此在一些菜肴中加些香菜，即能起到祛腥膻、增味道的独特功效。香菜提取液具有显着的发汗清热透疹的功能，其特殊香味能刺激汗腺分泌，促使机体发汗，透疹。另具和胃调中的功效，是因香菜辛香升散，能促进胃肠蠕动，具有开胃醒脾的作用。
食谱相克
1、木耳(干)：木耳忌与田螺、野鸡、野鸭同食。
2、番茄：西红柿忌与石榴、螃蟹、冰棒、红薯、白酒、猪肝、鱼肉同食。

3、香菜：服用补药和中药白术、丹皮时，不宜服用香菜，以免降低补药的疗效；同时吃猪肉不可加香菜，否则助热生痰。
174、豉油豆腐
主料： 豆腐 300克
调料： 豆豉 30克酱油 10克辣椒油 5克白砂糖 10克盐 3克味精 2克
制作工艺

1.豆豉用清水洗净，放入小碗内，加入适量开水，上笼蒸10分钟取出，将汁滗入另一小碗内待用。

2.豆腐放入小盆中，加入凉开水（水要没过豆腐），置火上煮一下，捞出沥干水分，码入盘中，用刀划成4厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的长方块，再用手轻轻按一下，使其成梯形。
3.向豆豉汁内加入酱油、白糖、精盐、味精和辣椒油，调拌均匀，浇在豆腐盘上即成。
菜品口感 豆豉鲜香，咸淡适口。
友情提示:

豆腐：豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

食谱相克：豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调，会生成容易形成结石的草酸钙；豆腐忌于蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。

175、雪里蕻炖豆腐

主料： 腌雪里蕻 100克豆腐 200克

调料： 植物油 30克味精 1克盐 3克大葱 5克姜 3克

制作工艺

1.将腌雪里蕻洗净切成末；豆腐切成1.5厘米见方的块，放入开水锅内烫一下，捞出凉水浸凉，控净水分待用。

2.将炒锅置于火上，放入植物油，热后下入葱，姜末炝锅，随后放雪里蕻炒出香味，下入豆腐，添水没过豆腐，加入精盐，在旺火上烧开后，用微火炖5分钟，待豆腐入味，汤汁不多时，加入味精即成。

菜品口感 滋味鲜美，柔嫩爽口。

健康提示

怀孕早期吃此菜有清口开胃、减轻孕吐的作用。孕期常吃，不仅有利于母子对蛋白质、钙、铁的需求，而且有润肤、美容之功。

友情提示:

豆腐：豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

食谱相克：豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调，会生成容易形成结石的草酸钙；豆腐忌于蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。

176、砂锅紫菜汤

主料： 紫菜(干) 50克竹笋 50克香菇（鲜） 50克小白菜 50克豆腐干 50克

调料： 花生油 15克香油 5克酱油 5克盐 2克味精 1克姜 5克

制作工艺

1.
紫菜去净杂质，用手掰成碎块；水发冬菇、豆腐干都切成细丝；竹笋洗净去硬壳煮熟也切成细丝；小白菜洗净，修齐备用；姜洗净去皮切成姜末。

2.
炒锅放在火上，倒油烧热，放入冬菇丝、笋丝、豆腐干丝略煸一下，倒入素汤1500毫升、紫菜烧沸，倒在砂锅内，加入酱油、精盐、味精、姜末等调味料，当汤汁沸时，洒入香油，放入小白菜略烧即成。

菜品口感 鲜香可口，营养丰富。

友情提示:

1、紫菜(干)：紫菜营养丰富，含碘量很高，可用于治疗因缺碘引起的“甲状腺肿大”紫菜有软坚散结功能，对其他郁结积块也有用途；富含胆碱和钙、铁、能增强记忆，治疗妇幼贫血，促进骨骼，牙齿的生长和保健；含有一定量的甘露醇，可作为治疗水肿的辅助食品；紫菜所含的多糖具有明显增强细胞免疫和体液免疫功能，可促进淋巴细胞转化，提高机体的免疫力；可显着降低进血清胆固醇的总含量；
紫菜的有效成分对艾氏癌的抑制率53.2%，有助于脑肿瘤、乳腺癌、甲状腺癌、恶性淋巴瘤等肿瘤的防治。

2、竹笋：竹笋富含B族维生素及烟酸等招牌营养素，具有低脂肪、低糖、多膳食纤维的特点，本身可吸附大量的油脂来增加味道。所以肥胖的人，如果经常吃竹笋，每顿饭进食的油脂就会被它所吸附，降低了胃肠黏膜对脂肪的吸收和积蓄，从而达到减肥目的，而且竹笋还含大量纤维素，不仅能促进肠道蠕动、去积食、防便秘，而且也是肥胖者减肥佳品，并能减少与高脂有关的疾病。另由于竹笋富含烟酸、膳食纤维等，能促进肠道蠕动、帮助消化、消除积食、防止便秘，故有一定的预防消化道肿瘤的功效。

3、香菇（鲜）：香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点；香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇，它可转化为维生素D，促进体内钙的吸收，并可增强人体抵抗疾病的能力。正常人吃香菇能起到防癌作用。癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长；香菇食疗对腹壁脂肪较厚的患者，有一定的减肥效果。香菇中含腺瞟呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病；香菇多糖能提高辅助性T细胞的活力而增强人体体液免疫功能。大量实践证明，香菇防治癌症的范围广泛，已用于临床治疗。香菇还含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢，提高机体适应力有很大作用；香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘等。

4、小白菜：小白菜中所含的矿物质能够促进骨骼的发育，加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能，胡萝卜素、烟酸等营养成分，也是维持生命活动的重要物质。它能缓解精神紧张，考试前多吃小白菜，有助于保持平静的心态。根据医书记载，小白菜有和中，利于大小肠的作用，能健脾利尿，促进吸收。小白菜还有助于荨麻疹的消退。

5、豆腐干：豆腐干中含有丰富蛋白质，而且豆腐蛋白属完全蛋白，含有人体必需的8种氨基酸，营养价值较高；其含有的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏；并含有多种矿物质，补充钙质，防止因缺钙引起的骨质疏松，促进骨骼发育，对小儿、老人的骨骼生长极为有利。

食谱相克

1、紫菜(干)：紫菜不宜与柿子同食；不宜与酸涩的水果共同食用，易造成胃肠不适。

2、竹笋：竹笋忌与羊肝同食。

3、豆腐干：豆腐干中富含钙质，不宜于含有大量草酸的菠菜、葱同食。

177、草菇炖豆腐

主料： 豆腐(南) 500克

辅料： 草菇 20克竹笋 15克油菜心 25克

调料： 盐 3克酱油 20克味精 2克黄酒 10克淀粉(豌豆) 10克香油 5克

制作工艺

1.竹笋去壳去皮后洗净切片；油菜心择洗干净；淀粉加水适量调匀成湿淀粉约20克；将豆腐切成4厘米长、2厘米宽、1厘米厚的块，放在锅内，加清水、少许精盐，用文火炖10分钟后，捞出沥净水。

2.锅架火上，放入麻油，烧热后下绍酒，清汤100毫升、水发草菇、笋片、菜心、剩余精盐、酱油、味精、豆腐块，烧沸后用湿淀粉勾芡出锅即可。

菜品口感 草菇味鲜，豆腐嫩软，汤汁适口。

友情提示：

1、豆腐(南)：豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

2、草菇：草菇的维生素C含量高，能促进人体新陈代谢，提高机体免疫力，增强抗病能力。它还具有解毒作用，如铅、砷、苯进入人体时，可与其结合，形成抗坏血元，随小便排出。草菇蛋白质中，人体八种必需氨基酸整齐、含量高，占氨基酸总量的38.2%。草菇还含有一种异种蛋白物质，有消灭人体癌细胞的作用。所含粗蛋白却超过香菇，其他营养成分与木质类食用菌也大体相当，同样具有抑制癌细胞生长的作用，特别是对消化道肿瘤有辅助治疗作用，能加强肝肾的活力。它能够减慢人体对碳水化合物的吸收，是糖尿病患者的良好食品。此外，中医认为

草菇性寒味甘。草菇还能消食祛热，滋阴壮阳，增加乳汁，防止坏血病，促进创伤愈合，护肝健胃，增强人体免疫力，是优良的食药兼用型的营养保健食品。

3、竹笋：竹笋富含B族维生素及烟酸等招牌营养素，具有低脂肪、低糖、多膳食纤维的特点，本身可吸附大量的油脂来增加味道。所以肥胖的人，如果经常吃竹笋，每顿饭进食的油脂就会被它所吸附，降低了胃肠黏膜对脂肪的吸收和积蓄，从而达到减肥目的，而且竹笋还含大量纤维素，不仅能促进肠道蠕动、去积食、防便秘，而且也是肥胖者减肥佳品，并能减少与高脂有关的疾病。另由于竹笋富含烟酸、膳食纤维等，能促进肠道蠕动、帮助消化、消除积食、防止便秘，故有一定的预防消化道肿瘤的功效。

4、油菜心：油菜中含有丰富的钙、铁和维C，其中所含的维C比大白菜高。另外胡萝卜素也很丰富，是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源，对于抵御皮肤过度角化大有裨益，爱美人士不妨多吃一些油菜。油菜还有促血液循环、散血消肿、活血化瘀、解毒消肿、宽肠通便、强身健体等功效。另外最近国外科学家还在油菜中发现含有能促进眼睛视紫质合成的物质，能起到明目的作用，同时指出十字花科蔬菜如油菜可降低胰腺癌发病的危险。

食谱相克

1、豆腐(南)：豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调，会生成容易形成结石的草酸钙；豆腐忌于蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。

2、竹笋：竹笋忌与羊肝同食。

178、碧海珊瑚（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5314.html）

主料： 菠萝 150克荔枝 150克橘子 150克樱桃 150克

辅料： 琼脂 5克 调料： 白砂糖 100克

制作工艺

1. 琼脂洗净，放入沙锅内，倒入清水，将其煮溶后过罗，加入白糖再煮溶，盛入盆内。

2.
将菠萝、荔枝、橘子、樱桃分别洗净切成小丁，放入琼脂溶液内搅匀，分别盛入10个玻璃杯内，冷却凝固后取出即成。

相关人群 适于1～3个月的孕妇食用。

友情提示：

1、菠萝：菠萝内含维生素A、B、C，钙、磷、钾等矿物质，脂肪，蛋白质等。其中一种叫“菠萝朊酶”的物质能分解蛋白质，溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块。同时菠萝中所含的糖、盐类和酶有利尿作用，所以肾炎和高血压病患者宜食用。有的人会对菠萝过敏，食用后15

～60分钟内会出现腹痛、呕吐、腹泻、头晕、皮肤潮红、全身发痒、四肢及口舌发麻，严重的还可能出现呼吸困难甚至休克的症状。这就是“菠萝病”。是因为菠萝中含有的生物甙和菠萝蛋白酶引起的人体过敏，为了避免这种情况发生食用前最好将其切成片用盐水或苏打水浸泡20分钟。菠萝适合在夏季食用，可以解暑止渴，消食止泻。女性常吃菠萝可以使皮肤光滑滋润。

2、荔枝：荔枝味道鲜美甘甜，口感软韧，含有丰富的糖分、蛋白质、多种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等营养素。它含有的丰富的维生素可以促进微细血管的血液循环，常吃荔枝能补脑健身、开胃益脾，有促进食欲的功效。产妇、老人、体质虚弱者、病后调养者尤宜食用。但是荔枝一次不能食用太多或连续多食，否则可能导致以低血糖症状为主的“荔枝病”，严重盛会发生昏迷、抽搐和循环衰竭等症。

3、橘子：

橘子中主要含有维生素A、B、C、E、P，胡萝卜素，生物素，钙、磷、钾等矿物质，糖等。调查发现，常吃橘子的人患冠心病、高血压、糖尿病、痛风的比率比较低。饭前或空腹时不宜吃；吃橘子前后1小时内不要喝牛奶，因为牛奶中的蛋白蛋晕到果酸会凝固，影响消化吸收；橘子不宜多吃，吃完应及时刷牙漱口，以免对口腔牙齿有害。橘子具有抗氧化、美肤的功效，可以防晒去斑。

4、樱桃：樱桃含有维生素A、C、E、P，钙、铁、磷等矿物质，胡萝卜素，叶酸，蛋白质，糖等。樱桃的含铁量特别高，维生素A含量也很高，常食樱桃可促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。樱桃营养丰富，具有调中益气，健脾和胃，祛风湿的功效。常食樱桃可以美白，对头发也有健美功效。樱桃因含铁多，再加上含有一定量的氰甙，若食用过多会引起铁中毒或氢氧化物中毒。轻度不适可用甘蔗汁来清热解毒。樱桃性温热，热性病及虚热咳嗽者要忌食。

5、琼脂：琼脂能在肠道中吸收水分，使肠内容物膨胀，增加大便量，刺激肠壁，引起便意。所以经常便秘的人可以适当食用一些石花菜。琼脂富含矿物质和多种维生素，其中的褐藻酸盐类物质有降压作用，淀粉类硫酸脂有降脂功能，对高血压、高血脂有一定的防治作用。可清肺化痰，清热祛湿，滋阴降火，凉血止血。

食谱相克

1、橘子：橘子忌于萝卜同食。

2、樱桃：樱桃忌与生葱同时食用。

179、糖醋莲白（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5313.html）

主料： 圆白菜 300克

调料： 白砂糖 20克醋 20克盐 2克味精 6克色拉油 30克

制作工艺

1.莲花白（圆白菜）切成3厘米见方的菱形片，洗净。

2.炒锅放在火上，下油加热至五成油温，下莲花白、盐、白糖，快速翻炒至莲花白断生后放味精、醋，炒散至匀，起锅装盘即可。

工艺提示 圆白菜又称卷心菜菜品口感 甜酸脆嫩。

友情提示:

圆白菜：圆白菜中含有大量人本必需营养素，如多种氨基酸、胡萝卜素等，其维C含量尤多，这些营养都具有提高人体免疫功能的作用，同时其中含有维生素U样因子，比人工合成的维生素U的效果要好，能促进胃、十二指肠溃疡的愈合，新鲜菜汁对胃病有治疗作用。其中还含有较多的微量元素钼，能抑制亚硝酸胺的合成，具有一定的抗癌作用。此外，圆白菜中的果胶及大量粗纤维能够结合并阴止肠内吸收毒素，促进排便，达到防癌的目的。
另外其中含有丰富的维A、钙和磷。这些物质是促进骨骼发育，防止骨质疏松，所以常食有利于儿童生长发育和老年人骨骼健壮，对促进血液循环也有很大的好处。

180、素炒圆白菜（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5312.html）

主料： 圆白菜 300克

调料： 植物油 30克酱油 10克油皮 5克花椒 1克大葱 3克

制作工艺

1. 将圆白菜洗净、沥干，切成2厘米宽的长条，再斜刀切成象眼块；

2. 将炒锅放在旺火上，加入植物油，烧热，放入花椒炸出香味，取出花椒不用；

3. 放入葱花，稍煸即放入圆白菜翻炒，加酱油、盐再炒拌均匀即可出锅。

菜品口感 清香脆嫩，鲜咸爽口。

友情提示:

圆白菜：圆白菜中含有大量人本必需营养素，如多种氨基酸、胡萝卜素等，其维C含量尤多，这些营养都具有提高人体免疫功能的作用，同时其中含有维生素U样因子，比人工合成的维生素U的效果要好，能促进胃、十二指肠溃疡的愈合，新鲜菜汁对胃病有治疗作用。其中还含有较多的微量元素钼，能抑制亚硝酸胺的合成，具有一定的抗癌作用。此外，圆白菜中的果胶及大量粗纤维能够结合并阴止肠内吸收毒素，促进排便，达到防癌的目的。
另外其中含有丰富的维A、钙和磷。这些物质是促进骨骼发育，防止骨质疏松，所以常食有利于儿童生长发育和老年人骨骼健壮，对促进血液循环也有很大的好处。

181、栗肉豆腐

主料： 豆腐(南) 300克栗子（熟） 300克

辅料： 冬笋 50克
调料： 酱油 5克大葱 5克白砂糖 5克姜 5克香油 5克盐 3克
制作工艺

1.冬笋煮熟洗净与去皮的熟板栗和豆腐分别切成方丁，熟冬笋投入沸水中焯一下，捞出沥干水分；大葱去极洗净切成花；姜洗净去皮切成丝。

2.冬笋方丁、豆腐方丁和熟板栗方丁一起放入盆中，加入酱油、葱末、白糖、姜丝、精盐和香油，拌匀装盘即成。
菜品口感 香甜爽口。
友情提示:

1、豆腐(南)：豆腐的蛋白质含量丰富，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且比例也接近人体需要，营养价值较高；有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

2、栗子（熟）：栗子中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质，能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品；栗子味甘，性温，入脾、胃、肾经；具有养胃健脾，补肾强筋，活血止血之功效。粟子难以消化，一次切忌食之过多，否则会引起胃脘饱胀。

3、冬笋：冬笋是一种富有营养价值并具有医药功能的美味食品，质嫩味鲜、清脆爽口，含有蛋白质和多种氨基酸、维生素,以及钙、磷、铁等微量元素以及丰富的纤维素。能促进肠道蠕动，既有助于消化，有能预防便秘和结肠癌的发生。冬笋是一种高蛋白、低淀粉食品，对肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化等患者有一定的食疗作用。它所含的多糖物质，还具有一定的抗癌作用。但是冬笋含有较多草酸钙，儿童、患尿道结石、肾炎的人不宜多食。
食谱相克

1、豆腐(南)：豆腐不宜与菠菜、香葱一起烹调，会生成容易形成结石的草酸钙；豆腐忌于蜂蜜、茭白、竹笋、猪肝同食。
2、栗子（熟）：栗子不宜与牛肉、鸭肉、杏仁一起食用。
3、冬笋：冬笋忌与羊肝同食。
182、水晶番茄
主料： 番茄 500克
调料： 白砂糖 30克
制作工艺
将西红柿洗净后，用开水烫一下，去蒂，去皮，切成橘子瓣块，排放盘中，把白糖均匀撒在番茄上即可。
工艺提示 夏季冷冻后食用，口感尤佳。
菜品口感 甜酸可口。
相关人群 本菜适宜怀孕早期食用。
健康提示
西红柿营养丰富，尤其是维生素C的含量高，孕妇早期食用，有利于胎儿的发育，还能减缓早孕反应。
友情提示:

番茄：西红柿现在已是不少人餐桌上的美味。西红柿富含丰富的胡萝卜素、B族维生素和维C，其中的维生素P含量是蔬菜之冠，对心血管具有保护作用，可减少心脏病的发作。丰富的番茄红素能清除自由基，预防前列腺癌；尼克酸可维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。西红柿多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。同时多吃番茄还具有抗衰老作用，能使皮肤保持白皙。
食谱相克：西红柿忌与石榴、螃蟹、冰棒、红薯、白酒、猪肝、鱼肉同食。
183、姜汁黄瓜
主料： 黄瓜 300克
调料： 姜 10克白砂糖 5克香油 5克味精 2克盐 2克
制作工艺
1.生姜拍破捣烂，加入少许清水浸泡（浸出姜汁）。

2.黄瓜洗净，剖开去籽，切成4厘米的粗条，加味精和盐，滴香油，淋入姜汁，拌匀即可。工艺提示
黄瓜生吃最好，入菜则尽量带皮食用，烹调时间不宜过长，温度不宜太高，以免维生素C破坏太多。菜品口感 香嫩脆鲜，咸甜爽口。食用方法 早餐|中餐|晚餐相关人群
本菜适宜怀孕早期食用。
健康提示

1.本菜含有多种维生素及矿物质。黄瓜中含娇嫩的纤维素，具有预防便秘的功能，生姜中含有挥发油，有止吐、增强食欲的作用。

2.黄瓜含多种维生素、糖类、钙、磷、铁等，尤其是钾和维生素C含量丰富，有清热解毒，利水

通便的作用，促进胃肠蠕动，加速人体腐败物质的排出，并能降低胆固醇，其青皮中含有的绿原酸和咖啡酸具有抗菌消炎，增强机体免疫力的功效。

友情提示:

黄瓜：黄瓜是老百姓最常食用的一种食蔬，它脆嫩清香，味道鲜美，而且营养丰富。含有多种维生素，使护肤美容的佳品，可以有效地对抗皮肤老化，减少皱纹的产生，并可防治唇炎、口角炎；因其中还含有铬等微量元素，有降血糖的作用。黄瓜尾部的苦味素还有抗癌的作用，并有清热、解渴、利水、消肿之功效。

食谱相克：黄瓜不宜与芹菜、菠菜等富含维生素C的食物同食。黄瓜不宜与花生同食，否则易导致腹泻。

184、三鲜蘑菇（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5274.html）

主料： 蘑菇(鲜蘑) 200克

辅料： 豌豆 50克玉米（鲜） 50克番茄 100克

调料： 大葱 5克姜 5克盐 3克胡椒粉 2克淀粉(豌豆) 5克味精 1克植物油 20克

制作工艺

1. 将鲜蘑菇去蒂洗净，切丁；

2. 西红柿切丁；

3. 鲜嫩玉米、豌豆煮熟后备用；

4. 锅内放油烧热到五六成热后，先翻炒蘑菇几下，放豌豆、玉米合炒，下肉汤；

5. 烧开，放西红柿、姜，葱、盐、胡椒粉、味精，烧入味，勾芡，起锅即可。

菜品口感 鲜香可口，色泽美观。

相关人群 本菜适宜怀孕末期食用。

健康提示 本菜含有蛋白质、钙、磷、铁、维生素及尼克酸等多种营养成分。

友情提示:

1、蘑菇(鲜蘑)：蘑菇的有效成分可增强T淋巴细胞功能，从而提高机体抵御各种疾病的免疫力；巴西某研究从蘑菇中提取到一种物质具有镇痛、镇静的功效，据说其镇痛效果可代替吗啡；蘑菇提取液用动物实验，发现其有明显的镇咳、稀化痰液的作用；蘑菇中含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素，可保持肠内水分平衡，还可吸收余下的胆固醇、糖分，将其排出体外，对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等都十分有利；蘑菇含有酪氨酸酶，对降低血压有明显效果。

2、豌豆：豌豆中富含优质蛋白质、胡萝卜素，可以提高机体的抗病能力和康复能力，增强机体免疫功能，防止人体致癌物质的合成，降低人体癌症的发病率。豌豆中还含有较为丰富的膳食纤维，能促进大肠蠕动，保持大便能畅，起到清洁大肠，防止便秘，抗癌防癌的作用。豌豆与一般蔬菜有所不同，所含的止杈酸、赤霉素和植物凝素等物质，还具有抗菌消炎，增强新陈代谢的功能。

3、玉米（鲜）：玉米中含有丰富的营养元素，具有益肺宁心，健脾开胃，防癌，降胆固醇，健脑之功效；玉米中的纤维素含量很高，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等。

4、番茄：西红柿现在已是不少人餐桌上的美味。西红柿富含丰富的胡萝卜素、B族维生素和维C，其中的维生素P含量是蔬菜之冠，对心血管具有保护作用，可减少心脏病的发作。丰富的番茄红素能清除自由基，预防前列腺癌；尼克酸可维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。西红柿多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。同时多吃番茄还具有抗衰老作用，能使皮肤保持白皙。

食谱相克

1、玉米（鲜）：玉米忌和田螺同食，否则会中毒；玉米不宜与牡蛎同食，否则会阻碍锌的吸收。

2、番茄：西红柿忌与石榴、螃蟹、冰棒、红薯、白酒、猪肝、鱼肉同食。

185、豆腐煲海带（孕妇贫血缺钙缺碘孕期食谱）

原材料：炸豆腐200克，水发海带结100克，胡萝卜200克，豌豆50克，美极鲜酱油、白糖、精盐、味精、绍酒、鲜汤、湿淀粉、植物油各适量。

制作方法:

1、胡萝卜去皮，切滚刀块;海带结焯水。

2、锅上火放油烧热，倒入炸豆腐、海带结、豌豆、胡萝卜块炒匀，加鲜汤、美极鲜酱油、白糖、绍酒、精盐，小火煮30分钟，加入味精，湿淀粉勾芡即成。

友情提示:

本品富含大豆蛋白质、脂肪、维生素A、维生素C，以及钙、铁、碘等元素，是防治孕妇贫血和钙、碘缺乏的良好食疗菜品，孕妇宜多食。

186、竹菇止呕粥

清胃和中，除烦止呕。适用于肺热咳嗽，咯痰黄稠，胃热呕吐，胃虚呃逆，以及妇女妊娠呕吐

反应。
原料：竹菇15克，白米50克，生姜3克。
制作：
1、将竹菇洗净，放入砂锅内，加水煎汁，去渣。
2、把生姜去外皮，清水洗净，切成细丝。

3、将白米淘洗干净，直接放入洗净的锅内，加清水适量，置于火上，旺火煮沸，加入生姜丝，煮至粥将熟时，兑入竹菇汁，再煮至沸即成。
特点：此粥粘稠清香。
187、草莓绿豆粥
·配　料: 糯米250克，绿豆100克，草莓250克，白糖适量。
·特色:此粥含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、锌、维生素C、维生素E等多种营养素。中医认为，绿豆味甘酸。润肺生津、清热健脾和胃，可治消化不良、暑热烦渴、大便秘结等症。此粥孕妇食用可增加食欲，减缓早孕反应症状，摄取更多的营养素，以满足胚胎对各营养素的需求。
·操　作:
1、绿豆挑去杂质，淘洗干净，用清水浸泡4小时；草莓择洗干净。

2、糯米淘洗干净，与泡好的绿豆一并放入锅内，加入适量清水，用旺火烧沸后，转微火煮至米粒开花，绿豆酥烂，加入草莓、白糖搅匀，稍煮一会儿即成。
188、兰花油菜
·配　料:
小油菜心22棵，豆腐250克，冬菇、冬笋各25克，小葱5棵，花生油40克，精盐30克，味精2克，料酒5克，水淀粉15克，葱、姜共15克，黄豆芽汤100克。
·特色:此菜含有丰富的钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、维生素C、蛋白质等多种营养素，有利于胎儿骨质发育和血液生成，给胎儿的发育打下良好基础。
·操　作:
1、 将葱择洗干净，取葱心切成兰花形；冬菇洗净；冬笋和余下的葱、姜均切成末。
2、 菜心洗净去叶，从根部起留4厘米长，去掉中间嫩心备用。
3、将豆腐用刀面压成泥，放入冬笋、冬菇末，加入盐、味精、料酒、香油，调拌均匀，装入菜心中，上笼蒸10分钟取出，盘中心放做好的兰花形葱心，周围摆上蒸好的菜心。
4、炒锅置火上，放油少许烧热，放入葱末、姜末炸一下，倒入黄豆芽汤，将葱、姜捞出不要，加入盐、味精，汤沸撇去浮沫，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在菜心上即成。注意要用水淀粉勾薄芡。
189、糖醋莲藕
·配　料:
莲藕500克，花生油30克，香油、料酒各5克，白糖35克，米醋10克，精盐1克，花椒10粒，葱花少许。
·特色:此菜含有丰富的碳水化合物、维生素C及钙、磷、铁等多种营养素。莲藕是传统止血药物，有止血、止泻功效，有利保胎，防止流产。
·操　作:
1、将莲藕去节、削皮，粗节一剖两半，切成薄片，用清水漂洗干净。

2、炒锅置火上，放入花生油，烧至七成热，投入花椒，炸香后捞出，再下葱花略煸，倒入藕片翻炒，加入料酒、精盐、白糖、米醋，继续翻炒，待藕片成熟，淋入香油即成。
3、注意要选择鲜嫩的莲藕做原料。
190、黄豆芽豆腐汤
·配　料: 黄豆芽25克，豆腐两块，调配料各适量。
·特　色:富于营养，易于消化吸收。
·操　作:
1.把黄豆芽摘洗去皮，豆腐切小方丁，雪里蕻洗净、切成小段。

2.炒勺放少许油，烧热，放姜末煸炒，再放入黄豆芽，炒出香味，加素高汤，大火烧开，放入雪里蕻、豆腐，小火煨炖入味，加盐、味精、香菜末、出勺，即成。
191、什锦腐竹（孕中期孕妇保健食谱）

原材料：腐竹100克，香菇50克，芹菜200克，胡萝卜50克，黑木耳(水发)50克，豆芽50克，精盐、味精、胡椒粉、麻油各适量。
制作过程：

1、腐竹温水泡2小时，切段，焯熟;芹菜洗净切段；胡萝卜、香菇、黑木耳分别切成丝，与芹菜段、豆芽一起分别焯熟，沥干。
2、各种原料放入碗中，加精盐、味精、胡椒粉拌匀，淋上麻油装盘即成。
友情提示:

本品富含蛋白质、钙、磷、铁和多种维生素等，具有补益肠胃、理气化痰、宁心安神、清热利水、降压降脂等作用，对孕妇有较广泛的保健功效，是孕中期女性的理想食品。

192、香蕉薯泥

材料：香蕉、马铃薯、草莓。

调味料：蜂蜜。

做法：香蕉去皮、用汤匙捣碎，马铃薯洗净，去皮，移入电饭锅中蒸至熟软，取出压成泥状，放凉备用。将香蕉泥与马铃薯泥混合，摆上草莓，淋上蜂蜜即可。

功效：香蕉及马铃薯富含叶酸。怀孕前期多摄取叶酸食物，对于胎儿血管神经的发育有帮助。

193、蜜汁红薯（利于便秘孕妇妇排便）

原料：红心红薯250克、配料为葱丝、小海米、冰糖及蜂蜜适量，作料为精食盐、酱油、植物油适量。

制作：

1.先将红薯洗净去皮，切去两头，再切成约1厘米粗的寸条；

2.在锅里加上200克清水，放入冰糖并将其熬化，然后放入红薯和蜂蜜；

3.烧开后，先弃去浮沫，此后用小火焖熟；

4.待汤汁粘稠时，先夹出红薯条摆在盘内成花朵形，再浇上原汁即可食用。

营养小秘密：

红薯中含粗纤维较多，可促进肠管蠕动，缩短食物通过肠管的时间；加之蜂蜜有润肠作用，因此有利于排便。

194、腐竹银芽黑木耳（利水消肿、可治疗高血压）

此菜含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙、磷、铁、锌、维生素C等多种营养素，具有补气健胃、润燥、利水消肿，可治疗高血压，也适于孕妇晚期食用，是胎儿骨骼发育所必需的食品。

原料：腐竹150克，绿豆芽、水发黑木耳各100克，花生油20克，香油、盐各5克，味精2克，水淀粉15克，姜10克，黄豆芽汤200克。

制作：

1、 腐竹放在盆内，倒入开水盖严，浸泡至无硬心时捞出，切成3-4厘米长的段。

2、

姜洗净，切成末；绿豆芽择洗干净，放开水内汆一下捞出；黑木耳择洗干净，将大朵撕成小朵，也可在开水中过一下捞出。

3、

炒锅上火，放油烧热，下姜末略炸，放入绿豆芽、黑木耳煸炒几下，加黄豆芽汤、精盐、味精，倒入腐竹，用小火慢烧3分钟，转大火收汁，用水淀粉勾芡，淋入香油，盛入盘内即成。

特点：此菜色泽美观，味鲜汁浓。

195、番茄炒豆腐

怀孕第一个月，妊娠反应比较大，准妈妈往往面对一桌的佳肴却没有胃口，但准妈妈这时所需要的营养却在增加，如何既让准妈妈胃口大开，又使她吃得有营养呢？

1、先用开水把番茄烫一下， 去皮，切成厚片。把豆腐切成3cm左右长方块。

2、锅内放少许油，待热后，放入番茄小炒片刻，然后把切好的豆腐放入锅内，加少许酱油、白糖、盐、味精滚几滚，待豆腐炒透即可装盘。

番茄味酸，含有大量维生素C，对骨、血管、肌肉组织极为重要；豆腐含蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、磷、维生素B1、维生素B2、维生素C等营养素。番茄与豆腐一块炒，既可以增加准他*的食欲，又可以补充营养。

196、自制酸黄瓜——孕妇开胃食谱

1、黄瓜洗净后，切成细条，用盐腌15分钟，渍水，加入少许食醋、糖搅拌。

2、用保鲜膜封住碗口放入冰箱内，30分钟后即可吃。如果觉得冰，可以放在桌上凉一会儿。

黄瓜富含碳水化合物、纤维素、镁、钾、维生素C、叶酸、钙、维生素A等营养。刚怀孕的准妈妈吃生黄瓜容易反胃，所以可以通过一些简单的制作，使黄瓜的味道更美，而又不失营养。

197、柿椒炒嫩玉米——孕妇妊娠便秘者食用

辣椒性热，有温中散寒开胃消食等功效。辣椒富含维生素C，玉米味甘，有补中健胃、除湿利尿功效。此菜含维生素C，粗纤维极为丰富，孕妇妊娠便秘者食用，可缓解病情。

原料：嫩玉米粒300克，红绿柿椒50克，花生油10克，盐2克，白糖3克，味精1克。

制作：

1、 将玉米粒洗净；红绿柿椒去蒂去籽洗净，切成小丁。

2、

炒锅置于火上，放入花生油，烧至七成热时，下玉米粒和盐，炒2-3分钟，加清水少许，再炒2

-3分钟，放入柿椒丁翻炒片刻，再加白糖、味精翻炒，盛入盘内即成。

特点：此菜中的嫩玉米香甜可口，佐以柿椒，色泽美观，诱人食欲，夏秋两季，均可食用。
198、青芹拌香干——防止贫血

此菜含有丰富的铁、钙、磷、维生素C、蛋白质等多种营养素，常吃芹菜对高血压、血管硬化、贫血、神经衰弱、小儿软骨病等有辅助治疗作用。孕妇早期食用，除获得全面营养外，还能防止以后贫血的发生。芹菜粗纤维较多，能增加肠蠕动，防止孕妇早期便秘发生，有利保胎。
原料：芹菜、绿豆芽、香干各150克，香油15克，醋20克，精盐3克。
制作：

1、芹菜择洗干净，大的破开，切成3厘米长的段，放入开水锅内焯一下，用凉开水泡凉，沥水备用。
2、绿豆芽掐去两头洗净，放入开水锅内焯一下捞出，用凉开水泡凉，和芹菜放在一起。
3、香干洗净，切成细丝，放入芹菜、豆芽中，加入香油、醋、盐，拌匀即成。
4、焯芹菜、豆芽时不能焯烂，以免影响菜的营养和口味。
特点：色艳味美，脆嫩爽口。
199、牛奶大米饭——补充钙、磷、铁、锌、尼克酸
【配方】大米500克，牛奶500克。
【做法】将大米淘洗干净，放入锅内，加牛奶和适量清水，盖上锅盖，用小火慢慢焖熟即成。
【特点】此饭奶香扑鼻，洁白柔软，色泽油亮。此饭含有丰富的蛋白质、 脂肪、碳水化合物和钙、磷、铁、锌、维生素(A、B1、B2、E、D)、尼克酸等营养素。牛奶有补虚养身、生津润肠等功效。孕妇食用有利于母体健康和胎儿的生长，防治孕妇便秘。
200、参枣米饭——适合体虚气弱、食欲不振的孕妇
用料：党参10克，大枣20克，糯米250克，白糖50克。
做法：

1.将党参、大枣放瓷锅或铝锅内，加水泡发，然后煎煮30分钟，捞出党参、大枣，药液备用。

2.先将糯米淘洗干净，放在大瓷碗内，加水适量，经蒸熟后扣在盘内，然后把党参、大枣摆在糯米饭上面。
3.将参枣汁加白糖，煎浓后倒在枣饭上即成。
说明：健脾益气。适合于体虚气弱、乏力倦怠、心悸失眠、食欲不振的孕妇食用。
201、川冬菜炒鲜蚕豆——孕妇防治缺铁性贫血

此菜含蛋白质、脂肪、维生素B1、维生素B2、维生素C、尼克酸及钙、磷、铁等营养物质，尤其磷、铁丰富，是孕妇防治缺铁性贫血的保健菜肴。
原料：鲜嫩蚕豆200克，冬菜200克，植物油5克，酱油25克，白糖5克。
制作：
1、剥去蚕豆皮，洗净；冬菜洗净，切成碎末。

2、锅置火上，放油浇热，随将蚕豆和冬菜末放入急炒，净熟时加入酱油、糖等调料，再略炒几下，即成。
特点：蚕豆嫩鲜，清淡。
202、虎皮核桃仁——有利于胎儿神经系统发育

核桃仁含丰富油脂及蛋白质、粗纤维、胡萝卜素，维生素B1、维生素B2、尼克酸、铁、维生素E等，是一种健脑益智的美味果品，孕早期妇女多食有利于孕早期胎儿神经系统的发育。
原料：核桃仁500克，白糖125克，香油500克，盐3克。
制作：
1、将核桃仁放在盘内，倒进开水烫一下，用竹签挑去内衣皮，再用清水冲洗干净。

2、锅置火上，加入清水，放入白糖烧化，再放入桃仁用小火煨，至糖汁稠浓并包在核桃仁上，离火。

3、锅置火上，放入香油，用旺火烧至四成热时，将核桃仁倒入，改用小火炸至金黄色时捞出，冷却后即成。
4、炸核桃仁时千万不能炸焦，否则一是颜色不好看，二是吃时有苦味。
特点：此菜香、酥、脆、甜。
203、蔬菜汁
材料：西芹1/2根（约50克）、胡萝卜1/4根（约70克）、冷开水2杯、蜂蜜1大匙。
做法：除蜂蜜外，将所有材料放入果汁机内打碎，再加入蜂蜜饮用。
营养盒：胡萝卜素、维生素A、纤维素。
204、香芒奶昔
材料：芒果1个、脱脂鲜奶1杯、冷开水1杯。
做法：
1 芒果去皮切丁。
2 将芒果粒、脱脂鲜奶和冷开水放入果汁机内打匀，倒出用杯盛起即可。

营养盒：钙质：胡萝卜素、维生素A。
205、桂花红枣茶
材料：干燥桂花1克、红枣6粒、桂圆6粒。
做法：将所有材料混合用沸水冲开，约15分钟即可饮用。
营养盒：糖类
贴心叮咛：红枣可增补气血，桂花可让孕妇神清气爽。可分多次饮用。
206、蔬菜豆皮卷（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5168.html）

原料：豆皮1张，绿豆芽50克，胡萝卜丝20克，甘蓝菜丝40克，豆干50克，精盐、香油适量。

制作：先将甘蓝菜洗净、切丝、备用；胡萝卜洗净、去皮、切丝、备用；绿豆芽洗净，豆干洗净、切丝、备用；将所有准备好的原料用热水烫熟，然后加少许精盐和香油拌匀；将拌好的原料均匀放在豆皮上，卷起，用中小火煎至表皮金黄；待放凉后切成小卷，摆入盘中即可食用。
207、橘皮茶
材料：橘皮5克.
做法：
1 橘皮洗净，加入1杯半的水煮茶。
2 以大为烧开后转小火煮15分钟，待橘皮香味释出即熄火，取汁趁热饮用。
208、什锦西米

材料：西米1/2杯、水2杯、什锦水果罐头1/2罐、鲜奶油1/2杯、冰糖1大匙、椰汁1/4杯。
做法：
1 西米倒入滚水中，待再次煮沸，改中小火，煮10-15分钟。
2 至西米的中心呈极小透明状，加入1杯冷开水并搅动，呈透明状后即可熄火。
3 将西米用滤网沥干热水，放入冷开水漂凉，再次沥干。
4
水2杯入锅，以大火煮开，将鲜奶油、冰糖加入，待其沸腾即可熄火，冷却后加入罐头什锦水果放入冰箱冷藏。
5 食用时将西米盛入碗中，加入冰凉的椰汁即可。
209、什锦桔茶
材料：苹果1/4个、新鲜柳丁汁1/2杯、沸水2杯、蜂蜜2小匙、桔子数个。
做法：
1 桔子切成4等份，苹果去皮去核切成丁。
2 在壶中加入苹果、桔子再注入沸水冲开。饮用时倒入杯中加蜂蜜及柳丁汁调匀即可。
营养盒：维生素C、叶酸。
210、君子汤
材料：新鲜百合1朵（约60克）、新鲜莲子150克、红枣10粒、白木耳10克。
调味料：盐1小匙。
做法：
1 新鲜百合去蒂，每瓣拨开洗净。
2 莲子以牙签去除绿心后洗净，红枣洗净后泡水10分钟。
3 白木耳洗净后泡水至软，以剪刀剪除蒂的部位，并将白木耳剪成一小口的分量。
4
将莲子、红枣放入锅中加6杯水煮20分钟，再加入百合及白木耳续煮10分钟，关火前加入盐调味即可。

贴心叮咛：此甜汤有益胎儿心系组织的发育成长；同时有宁心安神及保护心脏作用，且无油腻荤腥，又易消化，能缓和孕妇害喜现象，具有平稳情绪的作用。
营养盒：糖类。
211、煎萝卜糕 （这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5154.html）
材料：萝卜糕300克。
调味料：酱油膏2大匙。
做法：1 萝卜糕切成1厘米厚片。
2 锅中加入1大匙油润锅。
3 放入萝卜糕煎至两面呈金黄色即可起锅，搭配酱油膏食用。
营养盒：糖类。
212、玉米煎饼（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5152.html）
材料：玉米粒罐头1/4罐、鲜奶1/2杯、面粉1/2杯、发粉1/4小匙、玉米油适量。
做法：
1 将玉米粒、鲜奶、面粉、发粉混合均匀为玉米面糊。
2 玉米油入平底锅加热，舀2大匙玉米面粉倒入，煎至两面金黄即可起锅。
贴心叮咛：可淋上各式果酱、糖浆、或撒肉桂粉，趁热食用。
营养盒：钙质、糖类、蛋白质、脂肪。
213、陈皮绿豆沙（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/List_21.html）
材料：绿豆仁75克、陈皮丝4条、冰糖适量、水6杯。
做法：
1 绿豆仁洗净浸泡于水中20分钟。
2
锅中加水及陈皮煮滚，再加入绿豆仁滚煮10分钟，改慢火煮至绿豆仁融化成沙，加入冰糖调至

自己喜欢的甜度即可。

贴心叮咛：绿豆沙对人本有清补润脏的作用，可利小便，解除孕妇水肿问题。陈皮有治恶心呕吐、帮助消化的功能。

营养盒：糖类。

214、莲子红豆莲藕粥（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5145.html）

材料：莲藕90克、红豆40克、莲子20克、圆糯米20克。

调味料：果糖适量。

做法：

1 莲藕洗净后切片。

2 红豆、莲子、圆面积糯米洗净备用。

3 将水7杯煮滚后转成小火慢熬2小时。起锅前加入适量果糖调味即可。

营养盒：铁质、糖类。

215、桂花珍珠圆子（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/List_21.html）

材料：糯米汤圆100克、桂花糖1大匙、冰糖1小匙。

做法：清水4杯烧滚，下小汤圆用猛火煮约5分钟，当小汤圆浮上水面时表示已熟，加入冰糖及桂花糖，待糖煮至融化即可进食。

贴心叮咛：桂花气味清香，可使孕妇感觉清新舒爽。

营养盒：糖类。

216、花生番薯甜水（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5143.html）

材料：花生40克、番薯220克、冰糖适量、水5杯、姜1片。

做法：

1

花生洗净用水浸泡半小时，番薯去皮切成3厘米方块洗净备用（也可先浸泡于水中，之后再用清水洗净，可防止变色）。

2

烧滚5杯水放入花生、姜片煮20分钟，再加入番薯煮15分钟至软透，再加入冰糖调至自己喜欢的甜度即可。

营养盒：β-胡萝卜素、维生素A、糖类。

217、红豆姜汤（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5115.html）

材料：熟红豆100克、老姜50克、小汤圆60克。

调味料：糖2汤匙。

做法：

1 老姜洗净，以刀背拍碎，加水熬煮约20分钟，滤除残0渣，加糖煮滚备用。

2 锅中放水，煮滚后加汤圆煮熟，捞出、泡凉开水，待凉后取出。

3 食用时将汤圆、红豆、姜汁混合一起即可。

重点食物：红豆。

对孕妇的帮助：消除水肿症状。

218、 核桃酪

原料： 核桃仁200g，江米100g，白糖250g，花生油300g（约耗25g），水淀粉适量。

制法：

1． 将核桃仁用水泡软，用竹签挑去里面的膜，洗净；江米淘洗干净，用清水泡上2小时。

2．

炒勺上火，放入花生油烧热，下核桃仁炸酥，捞出晾凉后和泡好的江米一起加水200g一起磨成浆。

3．

炒勺上火，放入清水和白糖烧沸，撇去浮沫，倒入江米核桃浆搅开，烧沸后撇去浮抹，用淀粉勾薄芡，盛入碗内即成。

特点：香甜味美。

功效：常食核桃能健脑、补肾，润燥，补气、养血，有滋补保健作用，孕妇食用有益。

219、拔丝山药（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5098.html）

材料：紫色山药130克、黑麦芽糖60克、砂糖60克、水60克。

做法：

1紫山药去皮大块，入油锅中炸熟，取出。

2黑麦芽糖、砂糖放入锅中，开中火煮沸，将糖煮至融化。

3 将做法2的材料淋在紫山药上即可。

重点食物：山药。

对孕妇的帮助：山药为高碳水化合物的食物，可改善孕吐引起的不适症状。

220、香椿拌豆腐

（这里有图片：http://www.bskk.com/viewthread.phptid=40099&extra=page%3D1）

用料：豆腐300克、香椿100克、香油10克、精盐适量。

制法：

1、豆腐用开水烫一下，切成小方丁，放入大碗中。

2、香椿洗净，用开水烫一下，切成末，放在豆腐上面。

3、食用时，加入精盐、香油，拌匀装盘即成。

功效：味甘微寒，能补脾益胃、清热解毒、利小便。适宜怀孕早期的妇女食用。

221、素炒豇豆

材料：豇豆250克，酱油2汤匙，醋1汤匙，糖半茶匙，盐、味精适量。
做法：
1、将豇豆洗净，切成3厘米左右的段待用。
2、炒锅上火，加油烧热，放入豇豆翻炒到熟。

3、随即倒入酱油、醋、盐，待开锅后，改用小火，并不断用铲子翻动豇豆，至豇豆熟透时，撒入白糖和味精，翻炒均匀即可。
222、茭白炒毛豆
材料：嫩茭白250克，毛豆米100克，红辣椒1只，酱油1汤匙，糖半茶匙，葱姜末适量。
做法：

1、将茭白削去外皮，切去老跟，放沸水锅中烫一下捞出，纵剖成两半，再切成斜长片；红辣椒去蒂及籽，切成稍小的长片；毛豆米用冷水锅煮约10分钟后捞起。

2、炒锅上火，放油烧至六成热，放入葱姜末煸出香味，放茭白、毛豆、红辣椒、酱油、白糖煸炒入味，即可。
特色：鲜咸适宜,清淡爽口.
223、蜜烧红薯（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5082.html）
原料：红心红薯500克，红枣、蜂蜜100克，冰糖50克，植物油500克.
制作：
1、红薯洗净，去皮，先切成长方块，再分别削成鸽蛋形；
2、红枣洗净去核，切成碎末。

3、炒锅上火，放油烧热，下红薯炸熟，捞出沥油。炒锅去油置旺火上，加入清水300克，放冰糖熬化，放入过油的红薯，煮至汁粘，加入蜂蜜，撒入红枣末推匀，再煮5分钟，盛入盘内即成。

特点：晶亮红润，甜软香郁。红薯含有大量胶原和粘多糖物质，是一种多糖蛋白质的混合物，每100克可供热能335-502千焦，其蛋白质的氨基酸组成与大米近似，赖氨酸的利用率比小麦、玉米高，还含有丰富的维生素C、微量元素硒和较多的胡萝卜素，红薯中含纤维素较多，有通便作用。蜂蜜有补中、润燥、缓急、解毒功效，营养丰富，是促进生长发育、祛病强身、防老抗衰的佳品。孕妇吃蜜烧红薯能祛病强身，促进胎儿的生长发育，防止便秘，有利保胎。
224、双喜炖梨
材料：水梨1个、新鲜莲子2大匙、尖糯米2大匙、冰糖1大匙。
做法：
1 新鲜莲子与糯米洗净，两者加冰糖及水1/2杯蒸25分钟成馅料。
2 水梨洗净，蒂头先切掉，再挖除籽核呈空心状，略泡盐水。
3 将馅料填入水梨中，移入蒸锅，以中火滚水蒸2小时，即可取出。

贴心叮咛：莲子具补中益气、调养精神之疗效，怀孕中的准妈咪，因为胎儿压迫使代谢缓慢，建议可食用莲子减轻脚部浮肿，安宁精神，让睡眠平稳。
营养盒：铁质、糖类。
225、凉拌芹菜叶（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5053.html）
用料：芹菜嫩叶200克、酱香豆腐干40克、精盐、白糖、香油、酱油各适量。
制法：

将芹菜叶洗净，放开水锅中烫一下，捞出摊开晾凉，剁成细末。酱香豆腐干放开水锅中烫一下，捞出切成小丁。将芹菜叶和豆腐丁放入大碗中，加入精盐、白糖、酱油、香油拌匀即可。
功效：此菜清爽可口，味道鲜美，含芹菜素、胡萝卜素、维生素C、磷、铁等成分，适合孕妇食用。
226、淮山芡实粥（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5052.html）
用料：淮山药、芡实各50克、粳米100克、植物油、精盐各适量。
制法：
1、将粳米洗净，用少许精盐腌拌，放入沸水中先熬。
2、把淮山药、芡实用水稍浸过，去杂质洗净。
3、将粳米、淮山药、芡实放入锅内同煮，待粥成时，加植物油、精盐调味即可。
提醒孕妇此粥功效：补益脾胃、养心安神，对孕妇心悸、失眠多梦、面色萎黄、记忆力减退、注意力不集中等症有显着功效。
227、银耳拌豆芽（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5052.html）
用料：绿豆芽150克、银耳25克、青椒50克、香油10克、精盐少许
制法：
1、将绿豆芽去根洗净。
2、青椒去蒂、籽洗净，切丝。银耳用水泡发、洗净。

3、将炒锅上火，放水烧开，下入绿豆芽和青椒丝水烫熟，捞出晾凉，再把银耳放入开水中烫熟，捞出过凉水，沥干水分。
4、将银耳、豆芽、青椒丝放入盘内，加入精盐、香油，拌匀装盘即成。

功效：白绿分明，清新爽口，含维生素C和胡萝卜素。此菜是孕妇的爽口菜，可减轻孕吐。
228、什锦甜粥（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5045.html）

用料：小米200克，大米100克，绿豆50克，花生米50克，红枣50克，核桃仁50克，葡萄干50克，红糖或白糖适量。
制法：
1、将小米、大米淘洗干净。
2、绿豆淘洗干净，浸泡半小时。
3、花生米、核桃仁、红枣、葡萄干分别淘洗干净。

4、将绿豆放入锅内，加少量水，煮至七成熟时，向锅内加入开水，下入大米、小米、花生米、核桃仁、红枣、葡萄干，搅拌均匀，开锅后改用
小火熟烂即可。

提醒孕妇此粥功效：香甜爽口，营养丰富。碳水化合物，蛋白质，维生素族丰富，是孕妇十分理想的粥品。
229、莲子糯米粥（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5046.html）
用料：莲子50克、糯米100克、白糖。
制法：
1、将莲子用温水浸泡，去心后，清水洗净。
2、把糯米淘洗干净，用清水浸泡1-2小时。

3、将煮锅刷净，放入莲子、糯米、清水适量，置于火上，煮成粥，加入白糖调味，即可食用。

提醒孕妇此粥功效：补中气，清心养神，健脾和胃，适用于治疗孕妇腰部酸痛，常食可以养胎，防止习惯性流产。
230、荷叶莲子粥（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/5016.html）
辅料：米、莲子、枸杞
调料：冰糖
烹制方法：
将莲子、枸杞用水泡发好备用，坐锅点火倒入水，放入干荷叶大火煮30分钟左右，将荷叶捞出，放入米煮至半熟时放入莲子煮一会
，加入枸杞煮开后，放冰糖搅拌均匀即可。
特点：荷叶清香，去暑清热。
友情提示：莲子不宜放太早，否则会煮烂，影响口感。
231、蘑菇炖豆腐

此菜含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、锌、铜等营养成分。豆腐味甘、凉，具有宽中和脾，生津润燥，清热解毒的功效。营养较为全面，
可满足胚胎成型对各种营养素的需求。
原料：

嫩豆腐500克，鲜蘑菇50克，熟竹笋片25克，素汤汁适量，酱油10克，香油25克，精盐、味精各适量。
制作过程：
1、
将嫩豆腐切成约2厘米见方的小块，用沸水焯后，捞出待用。注意时间不宜长，火开后立即捞出，以免老化。
2、 把鲜蘑菇削去根部黑污，洗净，放入沸水中焯1分钟，捞出，用清水漂凉，切成片。
3、
在沙锅内放入豆腐、笋片、鲜蘑菇片、盐和素汤汁（浸没豆腐为准），用中火烧沸后，移至小火上炖约12分钟，加入酱油、味精，淋上香
油即成。
232、什锦果汁饭

此饭营养全面，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D、维生素C和钙、磷、铁、锌、尼克酸等多种营养素。此饭使孕早期妇女得到充分的营养，身体更健康，并且能满足胚胎生长对各营养素的需求。

原料：标准大米、牛奶250克，白糖200克，苹果丁100克，菠萝丁、蜜枣丁、葡萄干、青梅丁、碎核桃仁各25克，番茄沙司、玉米各15克。
制作过程：
1、 将米淘洗干净，放入锅内，加入牛奶和适量清水焖成软饭，再加入白糖150克拌匀。
2、
将番茄沙司、苹果丁、菠萝丁、蜜枣丁、葡萄干、青梅丁、碎核桃仁放入锅内，加入清水300克和白糖50克烧沸，用玉米淀粉勾芡，制成什
锦沙司。

3、 将米饭盛入小碗，然后扣入盘中，浇上什锦沙司即成。

注意：大米的选用不能是精米，而应为标准米，因为标准米中有多的胚芽及外膜，保存了大部分营养素。
特点：色泽美观，味道香甜。
233、拌豆腐干丝
此菜含有丰富的钙、磷、铁、蛋白质及多种维生素，适宜孕妇食用。
原料：豆腐干丝200克，葱10克，酱油15克，香油2.5克。
制作：
1、将豆腐干丝洗净；将葱去皮，洗净切细末。
2、将葱末放在豆腐干丝上，加入酱油、香油，拌匀即成。
特点：豆腐干丝清香。
234、豆腐皮粥（产前保健）

豆腐皮性味甘、淡、平，有清肺养胃、止咳、敛汗的作用。主治肺热咳嗽、便秘等症。豆腐皮与健脾养胃、止渴除烦的粳米及冰糖共煮成粥，

具有益气通便、保胎顺产、滑胎催生的作用。产妇临产前食用，可使胎滑易产，缩短产程，是产妇产前保健佳品。
原料：豆腐皮50克，粳米100克，冰糖适量。
制作：
１．将豆腐皮放入清水中漂洗干净，切成丝。

２．将粳米淘洗干净，放入锅内，加清水适量，置于火上，先用旺火煮沸后，再改用文火煮至粥将成，加入豆腐皮、冰糖，续煮至粥成。
235、乌梅生姜红糖汤（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4960.html）
适用症状：妊娠呕吐
药膳功效：改善胃寒型之妊娠呕吐
食材：乌梅5颗、生姜5片、红糖10克
做法：食材加清水放入锅内，用大火煮至沸腾后，转小火煮5分钟即可。
提示：

1、乌梅性平，味酸涩，具止呕作用，《本草逢原》记载“乌梅酸收，益津开胃，能敛肺润肠、止呕敛汗、定喘安蛔，其味酸、入肝、生津止渴
，使肝热得清，胃气得降，其呕自止。”
2、生姜可温经、止呕，所含的挥发油具有建胃作用。
3、红糖可暖胃、补脾、益气血、温经。
236、田园小炒（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4964.html）
主料：西芹、鲜蘑菇、鲜草菇、樱桃番茄、胡萝卜；
调料：精制油、盐；
做法：
1.西芹切成4公分段，其他切成片；
2.热锅下油，即倒入所有主料，加盐，一调羹水，加盖，大火二分钟，起锅装盘。
特点：菜色清爽，上口，一改蔬菜的单调。
237、黑木耳炒黄花菜（利于胎儿脑组织细胞发育）

木耳含有丰富的蛋白质、铁、磷、维生素B等健脑需要的营养素，其中维生素B2含量较蔬菜高得多。黄花菜也含有丰富的脑及神经系统需要的营

养物质，并具有“安五脏、利心志、明目”的功效。孕早期常吃此菜，有健脑安神作用，有利胎儿脑组织细胞的发育，增加智力。

原料：木耳（干）20克，黄花菜（干）80克，盐3克，味精2克，葱花10克，花生油25克，湿淀粉15克，素鲜汤100克。
制作：

1、将木耳放入温水中泡发，去杂洗净，用手撕成片；黄花菜用冷水泡发，去杂质洗净，挤去水分。

2、锅置火上，放花生油烧热，放入葱花煸香，再放入木耳、黄花菜煸炒，加入素鲜汤、盐、味精煸炒至木耳、黄花菜熟入味，用湿淀粉勾芡，
出锅即成。
3、在制作时，可加些瘦肉炒之。选择干品黄花菜为宜，以防止鲜黄花菜中毒。
特点：清淡可口。
238、脆皮冬瓜

原料/调料：冬瓜200克。花生油500克、盐10克、味精5克、白糖3克、面粉25克、生粉35克、泡打粉少许、清水少量。
制作流程：

1、冬瓜去皮，去籽切成长条，用锅加清水，烧开下放入冬瓜条，煮熟捞起抹干水份待用。
2、清水面粉、生粉、泡打粉、盐、味精、白糖同调成脆浆，静放10分钟，下入冬瓜条。
3、烧锅下油，油温130度放入挂好脆浆的原料，炸至金脆即可盛出。
239、酸甜莴笋（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4954.html）
材料：嫩莴笋500克，西红柿2个
调味料：青蒜末25克，柠檬汁（或鲜橙汁）75克，白糖30克，清水50克，盐少许
做法：
1.莴笋去叶、削皮、去根，洗净切丁后用开水氽一下；西红柿洗净去皮，切块。

2.将柠檬汁、白糖、清水、盐放入大瓷碗内搅匀，调好口味，再放入莴笋丁、西红柿块、青蒜末拌匀，入冰箱贮存，随吃随取。

友情提示，本食谱莴笋中含有某种对视神经有刺激作用的物质，多食会引起头昏嗜睡等中毒反应，因此有眼疾者特别是夜盲症者不宜多食。
240、冻豆腐金针汤（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4953.html）
材料：冻豆腐1块，泡好的黄花50克，榨菜丝15克，金针菇80克
调味料：素高汤、盐、胡椒粉各适量，香菜30克
做法：

1.冻豆腐解冻，用清水洗净，沥干水分，切小块；黄花及金针菇去蒂，分别洗净、沥干，金针菇对切两半；榨菜洗净；香菜洗净、切小段。

2.锅置火上，倒入素高汤烧开，加冻豆腐块煮至入味，依序加入黄花、金针菇、榨菜和盐煮熟，盛入碗中，撒上香菜段和胡椒粉即可。

友情提示:冻豆腐可在家自己制作，做法为将传统豆腐洗净、吸干水分，放入冰箱冷冻室冷冻一夜，第二天即成冻豆腐。凡服用补药和中药白术、牡丹皮的孕妇，不宜食用香菜。
241、银耳竹笙汤（滋补气血增强抵抗力适合食欲不振者食用）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4935.html）

【材料】白木耳4-5朵(约100克)、竹笙2-3支、莲子10-15粒、枸杞15-20粒、红枣10粒、百合10片
【调味料】A料:冰糖1-2小匙
【做法】
1、白木耳放入水中浸泡约5-6小时，捞出洗净，分成小朵，去蒂备用。
2、竹笙放入水中浸泡约10-20分钟，捞出，剪成2厘米小段，再放入滚水中氽烫。

3、莲子、枸杞、红枣、百合分别洗净，放入电锅内锅中，加入白木耳、竹笙及6-7杯水，外锅加2杯水，蒸煮至开关跳起，加入A料，外锅再加1/2杯水续煮至开关跳起即可。

营养分析：白木耳又叫银耳，含丰富的胶质、多种维生素及17种氨基酸，有益气和血的作用;莲子有益养心定神;百合有润肺、补虚、安神的作
用。

贴心叮咛：一次煮较多量时，可放入冰箱冷藏，分成数次喝，食用时再加热或冷食皆可，也可当点心食用。此汤可当点心，有滋补气血、安定情绪，及增强抵抗力之功效，适合食欲不振者食用。
242、山药红枣当归黄耆养生汤（妊娠早期呕吐）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4934.html）
【材　料】干山药5-6片、红枣10粒、当归1-2片、黄耆10片、枸杞15-20粒
【调味料】A料:冰糖(或砂糖)1-2小匙
【做　法】

1、将材料全部洗净，放入电锅的内锅中加入约3-4碗水(1碗约300毫升)，外锅加入1.5杯水，按下开关蒸煮。
2、煮至开关跳起，打开锅盖加入A料调匀即可盛出装碗，连汤带料食用。

营养分析：黄耆、枸杞、红枣、当归等中药材，皆具有补气滋血之功能，可促进全身血液循环。
贴心叮咛：
1、养生汤也可只喝汤，剩余材料可再加水熬煮一次。
2、红枣、枸杞已带有甜味，加糖时宜注意甜度适当。

此汤可补中益气，强健脾胃，生肌养血，治气血空虚不足，亦可作为点心食用。尤其对妊娠早期呕吐较厉害者，有补充元气的作用。
243、醋溜大头菜（妊娠初期呕吐症状）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4929.html）
【材　料】大头菜300克、香菜20克、红辣椒1个

【调味料】A料：盐1-2小匙 B料:黑醋1小匙、砂糖1-2小匙 C料:香麻油1/4小匙
【做法】

1、大头菜洗净，切2厘米方块，放入碗中加A料腌泡约1-2小时，捞出，冲去盐水，沥干，再放入另一个碗中加入B料搅拌入味。
2、香菜、红辣椒分别洗净，切碎，加入拌匀的大头菜中，再滴入C料即可食用。
营养分析：
大头菜富含维生素C、钙、钾及β胡萝卜素，是低热量、高纤维的蔬菜，可帮助消化。

贴心叮咛：可一次多制作一点，盛入保鲜容器存在冰箱中，分成2-3天食用，有增进食欲的作用。此菜带酸味，微辣，可促进食欲，亦适合妊娠初期呕吐症状时食用。
244、金银花蒲公英汤（用于妊娠期除湿祛热，润肠开胃）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4915.html）
原材料：金银花25克、蒲公英50克、木通25克、白菊花15克
制作过程：
1、全部用料分别洗净。
2、全部用料加清水，用瓦煲煲10分钟至1小时。
3、加入适量白糖调味，即可代茶饮用。
功效：用于妊娠期除湿祛热，润肠开胃。
友情提示:选购金银花时以花蕾初开、完整、金黄色、无杂质者为佳。
245、枸杞双仁炒芹丁（胎儿的脑发育）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4918.html）

原料:芹菜300克，核桃仁50克，松仁、枸杞子各20克，精盐3克，鸡精2克，味精、醋各1克，汤25克，湿淀粉10克，植物油20克。
制作:

(1)将核桃仁、松仁分别炒酥出锅。枸杞洗净，芹菜切成丁，用碗将精盐、鸡精、味精、醋、汤、湿淀粉兑成芡汁。

(2)芹菜丁下入沸水锅中焯至断生倒入漏勺，炒锅内加植物油烧热，下入枸杞、桃仁、松仁略炒。
(3)下入焯好的芹菜丁炒匀，烹入兑好的汁颠翻至匀，出锅装盘即成。
特点:色泽美观，芹菜脆嫩，核桃仁酥香，清淡爽口。
功效:

芹菜营养丰富，含有丰富的钙、铁和维生素C，具有补钙、补铁的良好功效，核桃仁中含有丰富的钙、磷、铁、锌，并有健脑作用。松仁富含油

脂，可润肠通便。三者在此组合，配以具有补肝肾、益精血作用的枸杞子同烹，可为孕妇提供丰富的钙、磷、铁、锌等矿物质，有益于孕妇身体健康，更有益于胎儿的脑发育，同时对孕妇便秘有较好的辅助疗效。
提示:芹菜丁入沸水锅后用大火焯至刚熟即刻捞出，以保证其翠绿的色泽和脆嫩的口感。
246、黑芝麻百合（内热较重孕妇食用孕后期）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4902.html）
原料:黑芝麻酱100克、鲜百合150克。
制法:
1、将鲜百合剥开，洗净待用。

2、起锅烧热，倒入少许油。放入鲜百合翻炒。五成熟时再放入黑芝麻酱共同翻炒，加食盐等调味，炒熟后出锅即可。

友情提示:芝麻中含有丰富的不饱和脂肪酸，有利于胎儿大脑的发育。百合具有清热解毒的作用，尤其适合内热较重的孕妇食用。
247、雪耳花生仁汤（孕期清热降火滋补脾胃）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4911.html）
用料:雪耳15克，花生仁100克，蜜枣10粒，红枣10粒，洋薏米20克。
做法：
1、将雪耳浸开，洗净；花生仁热水浸过，去衣。
2、红枣去核；蜜枣洗净；洋薏米 清水浸过。

3、将适量清水煲滚，放入花生、蜜枣、红枣同煲，待花生煲稔时，放雪耳、洋薏米同煲。
4、煲好后下盐调味，即可食用。
功效：清热降火，滋补脾胃。

友情提示：雪耳不仅是着名的营养品，还对多种肿瘤有抑制作用，是癌症患者的保健食品。
248、香菇荞麦粥（孕中期预防妊娠高血压）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4887.html）
原料:粳米50克、荞麦30克、香菇30克。

制法:
1、香菇浸入水中，泡开,切成丝。
2、粳米和荞麦淘洗干净，放入锅中，加适量水，开大火煮。
3、沸腾后放入香菇丝，转小火，慢慢熬制成粥即可。

友情提示:：荞麦中含有丰富的亚油酸、柠檬酸、苹果酸和芦丁，对预防妊娠高血压有一定的作用，但荞麦较难消化，一次不宜多食。
249、鲜奶四蔬（孕早期食谱可补充叶酸）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4876.html）
原料:花椰菜、西兰花、生菜、甜椒各50克，椰汁20毫升，鲜奶50毫升,糖、盐各适量。
制法:
1、把所有原料切成小块,用滚水焯熟，沥干待用。

2、素上汤煮开，加入面粉慢火搅匀，再加入糖、盐、椰汁、鲜奶，煮滚即离火。把制作好的奶汁淋在鲜蔬菜上即可。
友情提示:

西兰花、生菜、甜椒中都含有较高的叶酸，奶汁的制作难度较高，如果图方便，也可直接用酸奶拌食，或用色拉酱拌匀后食用。
250、小人参饭（孕中期孕妇营养食谱）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4885.html）
原料:泰香粳米200克、胡萝卜100克、海带30克。
制法:
1、将米洗净，煮成饭。
2、胡萝卜和海带洗净后切细丝，待用。

3、将煮好的米饭放入锅中加入少许油翻炒，同时放入切好的胡萝卜丝和海带丝，加盐、味精等调味，出锅装盘即可。
友情提示:

胡萝卜富含胡萝卜素，营养价值较高。胡萝卜中胡萝卜素的含量因部位不同而异，直根顶部比下部多，外围组织比髓中多，因而，肉厚心小的胡萝卜更佳。
251、蓝莓酸奶（孕中期营养饮食）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4890.html）
原料:蓝莓果酱100克、酸奶200毫升。
制法:
1、酸奶倒入容器中。
2、浇上蓝莓果酱，放入冰箱冷藏，食用时取出即可。
友情提示:

酸奶的营养与牛奶相似，但经乳酸菌的作用后，其中的营养成分更易被人体吸收，蓝莓含有丰富的抗氧化成分，若能用新鲜蓝莓自制蓝莓果酱则营养更佳。
252、柑橘鲜奶（孕中期孕妇的冷饮食用）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4892.html）
原料:鲜奶100毫升、柑橘1只。
制法:
1、将柑橘皮和果肉一起切成碎末。
2、将柑橘碎末放入鲜奶中，加适量白糖，拌匀。
3、将柑橘鲜奶倒入冰格中。放入冰箱冷冻，食用时取出即可。

友情提示：鲜奶中含有丰富的钙质，是孕期补钙的最佳选择，这款柑橘鲜奶适于孕中期孕妇的冷饮食用。
253、青柠饭（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4873.html）
原料：泰国香米200克、青柠1只、精盐适量。
制法：
1、青柠取皮，将青柠皮切末；
2、用水把泰国香米淘净，然后加入青柠皮末和水，煮15分钟;
3、将煮熟的泰国香米做成饭团放到餐盘中，上面放上青柠片做装饰用即可。

友情提示：青柠含有丰富的维生素C,并有开胃理气的作用，青柠中柠檬酸的酸味更能刺激准妈妈的食欲，此款青柠饭适合早孕期间食欲不振，喜食酸味的
准妈妈。
254、麻油萝卜丝（早孕期食欲不振）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4872.html）
原料:白萝卜1/2只(约150克)、胡萝卜1/2只(约100克)、干辣椒3只。
制法:
1、白萝卜和胡萝卜洗净，用刨丝器刨成细丝，放入白糖、精盐，拌匀后待用。

2、锅中放少量油，待油温六成热时放入干辣椒，用小火煸炒，待油锅出香味，微微冒烟时，

除去辣椒，趁热把炸好的麻油淋入萝卜丝内，拌匀
并淋上白醋即可食用。

友情提示：中医认为，萝卜味甘辛，有健胃、消食的作用，胡萝卜则含挥发油，具有芳香气味，能促进消化，用这种方法烹饪的萝卜丝清脆爽口、酸、甜、辣各味都有，适合早孕期间食欲不振的准妈妈食用。
255、姜汁糯米糊（早孕反应降逆止呕）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4870.html）
原料:生姜汁3汤匙、糯米100克。
制法:

1、将糯米和生姜汁共同放入锅中，用文火翻炒，炒熟后倒出，待糯米稍冷却后用石磨研成细粉。
2、食用时用开水将粉调成糊状即可。

友情提示：中医认为，糯米具有补中益气、暖脾胃的功能，而生姜则能刺激味觉神经，反射性地引起胃、肠蠕动增加，消化液分泌增多，并可提高小肠的、吸收功能。因而，这款姜汁糯米粥适合早孕反应较重，食欲差的孕妇食用，具有健脾和胃，降逆止呕的功效。
256、清炒豆苗 （这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4850.html）
原料：新鲜豆苗500克
辅料：大蒜2瓣，盐、白糖适量
做法：
1.去掉豆苗老叶，洗净，沥干；大蒜洗净拍扁。

2.将锅烧热，放入油和盐，爆香拍扁的大蒜，然后将豆苗入锅翻炒，放少许糖起锅，装盘。
友情提示：此菜宜猛火快炒。烧热油时锅里放少许食盐，油不会外溅。
257、参枣米饭（适合食欲不振孕妇）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4829.html）
原材料：糯米250克，党参10克.大枣20克，白糖50克.
制作方法：
1、党参、大枣泡发，加水煮30分钟，捞出党参、大枣，加入白搪搅匀成甜参枣汁。
2、糯米淘洗干净，加适量水蒸熟后扣在盘中，摆上党参、大枣，倒入甜参枣汁即成。
友情提示：本品健脾益气，适合体弱气虚、倦怠无力、心悸失眠、食欲不振的孕妇食用。
258、山药芝麻粥（孕早期安胎食谱）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4831.html）
原料：大米60克，山药15克，黑芝麻120克，鲜牛奶200克，玫瑰糖6克，冰搪120克。
制作过程：

1、大米淘净，浸泡1小时，捞出沥干;山药切成细粒；黑芝麻炒香，一起倒入搅拌器，加水和鲜牛奶搅碎，去渣留汁。

2、锅置火上，放入水和冰糖烧沸溶化后倒入浆汁，慢慢搅拌，加入玫瑰糖，继续搅拌至熟即成。
友情提示：本品香甜可口，滋阴补肾、益脾润肠，孕妇在孕早期食用，有利安胎。
259、人参汤圆（孕中期妇女倦怠无力食谱）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4788.html）

原料：人参粉5克，黑芝麻糊30克，玫瑰蜜15克，白糖50克，黄油30克，糯米粉500克，精盐、橙肉、樱桃各适量。
制作过程：
1、黑芝麻糊加黄油、白糖、玫瑰蜜、人参粉搅匀成馅料。
2、糯米粉加入温水调成米粉面团，下挤，包入馅心制成汤圆。

3、锅上火放水、精盐烧沸，下入汤圆，文火煮至汤圆浮出水面1分钟，捞入冷搪水碗中，点缀橙肉、樱桃即成。

友情提示：本品汤清味甜，口感软糯;有补中益气、安神强心作用，适合孕中期妇女食用，脾虚泄泻、心悸自汗、倦怠无力的孕妇可常食。
260、百合粥（孕早期妇女清心安神食谱）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4783.html）
原材料：百合60克，大米250克，白糖100克。

制作方法：百合掰洗干净去膜；大米洗净，倒入锅中，加水、百合大火烧开，改小火煨熬至熟透，加入白糖拌匀即成。

友情提示：本品具有润肺止咳、清心安神的功效，适于孕早期妇女食用，有慢性咳嗽、咳痰、虚烦惊悸、心神不安的孕妇可常食。
261、牛奶大米饭（孕妇水肿的食谱）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/4784.html）

原料：大米250克，牛奶250克。
制作方法：大米淘洗干净，放入锅中，倒入牛奶和适量清水，加盖小火慢慢焖熟即成。
友情提示：

本品奶香扑鼻、柔软润滑，牛奶与米饭同烹使食物中的蛋白质得到优化，乳糖及钙、磷、钾等矿物质更容易被吸收，体质虚弱、疲劳乏力、脾胃虚寒、大便干秘的孕妇宜经常食用，稍有水肿的孕妇更宜常食。
262、板栗核桃粥（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/339.html）
对怀孕初期因脾肾不足所致的阴道下血、头晕耳鸣、小便频数等症有很好的食疗作用。
原料：板栗50克，核桃仁50克，大米100克。
调料：盐3克，味精1克。
制作过程：
1、将板栗切成粒，核桃仁切成粒，大米用清水洗净。
2、取煲一个，注入适量清水，用中火烧开，下入大米，改小火煲至米开花。
3、然后加入板栗、核桃仁，再煲20分钟，调入盐、味精推匀即可。
操作要点：板栗要以够粉性的为好，煲粥的水要一次加够。
板栗

板栗俗称栗子，又名瑰栗、毛栗、风栗，是我国特产，素有“干果之王”的美誉，在国外它还被称为“人参果”。
储存：放在干燥通风的地方即可，但要注意防霉、防蛀。
禁忌：一次不宜多吃，否则易伤脾胃。
功效：祖国医学认为，栗子能养胃健脾，壮腰补肾，活血止血。
选购：可选择外壳褐色、质地坚硬、表面光滑、无虫眼、无杂斑、呈半圆状的板栗。
263、黄瓜银耳汤（孕期4-6个月-孕中期食谱）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/347.html）
原料：嫩黄瓜100克，水发银耳100克，红枣15克。
调料：花生油5克，盐5克，白糖1克。
制作过程：
1.将黄瓜去籽切成片，水发银耳改成小朵洗净，红枣用温水泡透。
2.锅内烧油，注入适量清汤，用中火烧开，下入银耳、红枣，煮约5分钟。
3.再加入黄瓜，调入盐、白糖煮透入味即可。
操作要点：发银耳时要用温水，银耳以色白的为佳。

功效：此菜色泽鲜艳，味美可口，含有丰富的营养素，有滋补健身、润肺养胃、安胎的作用。
黄瓜

黄瓜是西汉时期从西域引进我国的，所以又名胡瓜;又因其表皮带刺，所以又叫刺瓜。它不但清甜爽脆，可当水果吃，可以入菜，而且还有很好的美容功效。
储存：用保鲜袋装好，存放于冰箱冷冻室、可保存1周。但应尽早吃完，以免水分流失。

功效：人们从古时候起就把黄瓜当作能促进食欲、调节消化系统、利尿、利胆的食物。黄瓜汁当水饮可以驱暑，对牙齿、指甲和头发也有好处。另外，黄瓜对肝和肾都有好处，所以，多吃黄瓜对身体是有益的。
禁忌：有肝病、心血管病、肠胃病及高血压的人切记不要吃腌黄瓜。
264、金针菇拌黄瓜丝（孕期4-6个月-孕中期食谱）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/354.html）
原料：金针菇100克，黄瓜200克，枸杞10克，大蒜15克。
调料：麻油3克，盐3克，生抽王10克。
制作过程：
1.将金针菇切去老的部分，洗净;黄瓜切成丝;枸杞用凉开水洗净、泡透;大蒜切成粒。
2.锅内烧水，待水开后投入金针菇，用大火煮约片刻后捞起，沥干水分。
3.用深碗1个，加入黄瓜丝、金针菇、枸杞、大蒜，调入盐、生抽王、麻油，拌匀即可。
操作要点：黄瓜要选购嫩一点的，拌时盐的用量要适度;吃前要静放5分钟，味道才更佳。
功效：补脾益气，润燥化痰。
金针菇

金针菇学名毛柄金钱菌，俗称构菌、朴菇等，它是一种异养生物，于秋冬与早春栽培，以其菌盖滑嫩、柄脆、营养丰富、味美适口而着称于世。
功效：

金针菇既是一种美味食品，又是较好的保健食品。经常食用金针菇，不仅可以预防肝脏疾病及胃、肠道溃疡，而且对高血压、肥胖症有一定疗效;还可以降低胆固醇，防治心脑血管疾病，抵抗疲劳、抗菌消炎、消除重金属盐类物质，预防肿瘤的滋生。
禁忌：
1、变质的金针菇不要吃。
2、脾胃虚寒者忌大量食用。
265、扁豆山药粥（孕期7-9个月-孕晚期食谱）
（这里有图片：http://www.228bb.com/hyq/yqsp/361.html）

原料：干扁豆60克，鲜山药50克，大米150克。
调料：白糖35克
制作过程：
1.将干扁豆用温水泡透，鲜山药去皮切成粒，大米用清水洗净。
2.用瓦煲一个，加入适量清水，用中火烧开，投入干扁豆、大米，改用小火煲约30分钟。
3.再加入鲜山药，调入白搪，续用小火煲13分钟即可食用。
操作要点：为求得一致，干扁豆在煲前一定要泡透，山药比较滑嫩，不宜过早下入。
功效：可健脾化湿。
扁豆

扁豆别名鹊豆、菜豆、四季豆、云豆、白扁豆、南扁豆，为豆科扁豆属的种子，原产亚洲，印度自古即有栽培，我国约在汉代时传入。
用量：每次50-70克。

功效：经常食用扁豆能健脾胃，增进食欲;夏天多吃扁豆能消暑、洁口。中医认为:扁豆有调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿和利水消肿的功效。

禁忌：经过摇打的鲜扁豆含有大量的皂苷和血球凝集素，食用时如果没有熟透，则会发生中毒，因此烹调时间宜长不宜短。